

**Servicios para la Nutrición de Niños**  
**Programa de Alimentos para Centros**  
**de Cuidado Diurno de Niños y Adultos**

**Guía de Alimentos Acreditados**  
**para Crédito**  
**para**  
**Hogares de Cuidado Diurno,**  
**Centros de Cuidado Infantil, y**  
**Centros de Cuidado Diurno Para Adultos**  
**Participando en el**  
**Programa de Alimentos para Centros de**  
**Cuidado Diurno de Niños y Adultos**



**Dr. Terry Bergeson**  
State Superintendent of  
Public Instruction

**Revisado: Marzo 2007 Spanish**

Office of Superintendent of Public Instruction  
Old Capitol Building  
P.O. Box 47200  
Olympia, WA 98504-7200

Para más información sobre el contenido  
de este documento, comuníquese con:  
Carol Griffith, OSPI  
Correo electrónico: [carol.griffith@k12.wa.us](mailto:carol.griffith@k12.wa.us)  
Teléfono: 360-725-6200

Para ordenar más copias de este documento,  
llame al 1-888-59-LEARN (1-888-595-3276)  
o visite nuestra página de Internet en: <http://www.k12.wa.us/publications>

Refiérase al número de documento siguiente  
para servicio más rápido:  
04-0025

Este documento está disponible en línea en:  
<http://www.k12.wa.us/ChildNutrition/publications.aspx>

Este material está disponible en formato diferente a petición.  
Comuníquese con el Centro de Recursos al 888-595-3276, TTY 360-664-3631.

**GUÍA DE ALIMENTOS ACREDITADOS**  
para  
**Hogares de Cuidado Diurno**  
**Centros de Cuidado Infantil, y**  
**Centros de Cuidado Diurno para Adultos**  
Participando en el  
**Programa de Alimentos para Centros de Cuidado Diurno**  
**de Niños y Adultos**

Carol Griffith, M.S., R.D., C.D., Supervisora  
Nicki Christoferson, Especialista del Programa  
Celia Kennedy, Especialista del Programa  
Dianna Perrine, Especialista del Programa  
Adele Roberts, Especialista del Programa  
Judy Larsen, Especialista del Programa  
Jennifer Mitchell, Especialista del Programa

---

Dr. Terry Bergeson  
Superintendente de Instrucción Pública

Catherine Davidson, Ed.D.  
Directora de Personal

Martin T. Mueller  
Asistente al Superintendente, Apoyo Estudiantil

George C. Sneller  
Director, Servicios de Nutrición para Niños

---

De acuerdo con las leyes federales y las normas del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés), está prohibido que esta institución discrimine a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, o incapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al 800-795-3272 (voz) o al 202-720-6382 (TTY).  
USDA es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.



# Contenido

	Página
I. Alimentos Acreditados .....	1
II. Patrón de Alimentos del Programa de Cuidados de Niños .....	3
Patrón de Alimentos del Programa de Cuidados de Adultos .....	4
III. Componente de Granos/Panes .....	5
Modelo de Granos/Panes Fáciles de Usar .....	7
Alimentos de Granos/Panes—Aprobados y No Aprobados .....	11
Preguntas y Respuestas Sobre Granos/Panes .....	21
Galletas de Granos/Panes Acreditables .....	23
IV. Componente de Frutas y Vegetales .....	25
Alimentos de Frutas y Vegetales—Aprobados y No Aprobados .....	27
Preguntas y Respuestas Sobre Frutas y Vegetales .....	37
V. Componentes de Carne y Sustitutos de Carne .....	41
Alimentos de Carne y Sustitutos de la Carne—Aprobados y No Aprobados .....	43
Preguntas y Respuestas Sobre la Carne y Sustitutos de Carne .....	51
VI. Componente de Leche .....	53
Alimentos de Leche—Aprobados y No Aprobados .....	55
Preguntas y Respuestas Sobre la leche .....	59
VII. Alimentando A Infantes .....	61
Patrón Alimenticio Para Infantes del Programa de Cuidados de Niños .....	63
Infantes—Alimentos Aprobados y No Aprobados .....	65
Preguntas y Respuestas Sobre Alimentación de Infantes .....	67
VIII. Preguntas y Respuestas Misceláneo .....	71
IX. Alimentos Combinados .....	73
X. Etiqueta de Nutrición (“CN” por sus siglas en inglés) .....	75
XI. Hoja de Datos Técnicos del Fabricante .....	76
Como Leer la Lista de Ingredientes .....	77
Planificando el Menú .....	81
Lista de Menús .....	83
Alimentos Altos en Vitamina A .....	85
Alimentos Altos en Vitamina C .....	86
Alimentos Altos en Hierro .....	87
XII. Glosario .....	89
XIII. Índice .....	91



---

## ALIMENTOS ACREDITADOS

Esta guía se ha preparado para proveer información sobre los alimentos acreditados de los centros de cuidado infantil, centros de cuidado diurno de niños, albergues de emergencia, centros de riesgo social, hogares para el cuidado diurno de familias, y centros de servicio diurnos para adultos participando en el Programa de Alimentos para Centros de Cuidado Diurno de Niños y Adultos (“CACFP”).

La meta principal de CACFP es mejorar la salud y nutrición de los niños y los adultos en el programa. El programa promueve los buenos hábitos alimenticios y la educación sobre la nutrición. *La Guía para la Compra de Alimentos para Programas de Nutrición* es el recurso más importante para determinar la contribución que los alimentos hacen hacia los requisitos alimenticios. La misma regla aplica para los alimentos preparados directamente o comercialmente comprados.

Los alimentos **acreditados** son alimentos que pueden contarse como aquellos que cumplen con los requisitos para considerarse como una comida reembolsable. Los siguientes factores son considerados para determinar si un alimento es acreditado:

- Contenido alimenticio.
- Función habitual en la comida.
- Normas que Rigen los Programas Alimenticios para Niños.

Es importante mencionar que reunir los requisitos del patrón de consumo alimenticio de CACFP no garantiza cumplimiento con los estándares de certificación mínimos estatales o viceversa.

En este folleto, la lista de alimentos acreditados y no acreditados no incluye todo. Si usted tiene alguna pregunta relacionada con alimentos que no se encuentran incluidos en esta guía, comuníquese con su especialista de CACFP.

- Criterios de Identidad establecidos por la Dirección de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (“FDA”).
- Criterios del Departamento de Agricultura de EE.UU. (“USDA”) para la carne y productos de carne.
- Decisiones de políticas administrativas sobre el atribución de crédito en ciertos alimentos.

Productos **no aprobados** u **otros** alimentos no son acreditables al patrón de consumo alimenticio. Estos alimentos no satisfacen los requisitos para ninguno de los componentes del patrón de consumo de alimentos. Sin embargo, otros alimentos y los no acreditados pueden suplir calorías que ayudan a reunir las necesidad de energía de los participantes y puede contribuir con proteína, vitamina y minerales. Pueden usarse para suplementar los componentes alimenticios requeridos, para mejorar aceptabilidad, y para satisfacer los apetitos.

USDA reembolsa a los proveedores de centros de servicio de niños y adultos y a hogares para el cuidado diurno de familias participando en CACFP **por los alimentos que sirven, no por alimentos individuales**. Una comida puede reembolsarse si contiene alimentos en las cantidades requeridas por el patrón de comidas para un grupo de edades específico.

Vea las cantidades de alimentos listadas en el Patrón de Consumo de Alimentos de CACFP (Página 3) y para adultos (Página 4).



Programa de Alimentos para Centros de Cuidado Diurno de Niños y Adultos

# MODELO DE ALIMENTOS

Requisitos del Patrón Alimenticio para Niños de Edades 1 hasta 12 años

	Niños de 1 a 2 años de edad	Niños de 3 a 5 años de edad	Niños de 6 a 12 años de edad
<b>DESAYUNO</b>			
Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Jugo o fruta o vegetal	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos/panes	1/2 rebanada (o 1/2 porción)	1/2 rebanada (o 1/2 porción)	1 rebanada (o 1 porción)
o cereal seco frío o cereal cocido	1/4 taza (o 1/3 onza) <sup>1</sup> 1/4 taza	1/3 taza (o 1/2 onza) <sup>2</sup> 1/4 taza	3/4 taza (o 1 onza) <sup>3</sup> 1/2 taza
<b>BOCADILLOS</b>	Seleccione dos artículos de los siguientes cuatro componentes: Jugo no debe servirse cuando se está sirviendo leche como el único otro componente.		
Leche líquida	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Jugo o fruta o vegetal	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Carne o sustituto de carne o yogur	1/2 onza 2 onzas (o 1/4 taza)	1/2 onza 2 onzas (o 1/4 taza)	1 onza 4 onzas (o 1/2 taza)
Granos/panes	1/2 rebanada (o 1/2 porción)	1/2 rebanada (o 1/2 porción)	1 rebanada (o 1 porción)
<b>ALMUERZO/CENA</b>			
Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Carne o aves o pescado	1 onza	1-1/2 onzas	2 onzas
o queso	1 onza	1-1/2 onzas	2 onzas
o queso "cottage", productos de queso y queso cremoso	2 onzas (1/4 taza)	3 onzas (3/8 taza)	4 onzas (1/2 taza)
o huevo	1 huevo	1 huevo	1 huevo
o frijoles o guisantes secos cocidos	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
o mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja, o mantequilla de nuez o semilla	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
o maníes (cacahuates), nueces, o semillas	1/2 onza = 50 por ciento <sup>4</sup>	3/4 onza = 50 por ciento <sup>4</sup>	1 onza = 50 por ciento <sup>4</sup>
o yogur o una cantidad equivalente de cualquier combinación de las siguientes carnes/sustituto de carnes	4 onzas (1/2 taza)	6 onzas (3/4 taza)	8 onzas (1 taza)
Vegetales y/o fruta (2 o más)	1/4 taza (total)	1/2 taza (total)	3/4 taza (total)
Granos/panes	1/2 rebanada (o 1/2 porción)	1/2 rebanada (o 1/2 porción)	1 rebanada (o 1 porción)

<sup>1</sup> 1/4 taza (volumen) o 1/3 onza (peso), cualquiera que sea menos.

<sup>2</sup> 1/3 taza (volumen) o 1/2 onza (peso), cualquiera que sea menos.

<sup>3</sup> 3/4 taza (volumen) o 1 onza (peso), cualquiera que sea menos.

<sup>4</sup> Esta porción puede reunir sólo mitad del requisito de la porción total de carne/sustituto de carne para el almuerzo o la cena. Las nueces y las semillas deben combinarse con otra carne/sustituto de carne para cumplir con el requisito. Para determinar combinaciones, 1 onza de nueces o semillas es igual a 1 onza de carne sin grasa cocida, aves o pescado.

ANOTACIÓN: Para proveedores certificados de hogares de cuidado diurno para familias en el Departamento de Aprendizaje Infantil [Department of Early Learning], el límite de edad para un patrón alimenticio es hasta la edad de 11 años en vez de 12 años.

Programa de Alimentos para Centros de Cuidado Diurno de Niños y Adultos

# MODELO DE ALIMENTOS

Requisitos del Patrón Alimenticio para Adultos

<b>DESAYUNO</b>	
Leche líquida	1 taza
Jugo o fruta o vegetal	1/2 taza
Granos/panes o cereal seco frío o cereal cocido	2 rebanadas (o 2 porciones) 1-1/2 taza (o 2 onzas) 1 taza (o 2 porciones)
<b>BOCADILLOS</b>	
Seleccione dos artículos de los siguientes cuatro componentes:	
Leche líquida	1 taza
Jugo o fruta o vegetal	1/2 taza
Carne o sustituto de carne o yogur	2 onzas 8 onzas (o 1 taza)
Granos/panes	1 rebanada (o 1 porción)
<b>ALMUERZO/CENA</b>	
Leche líquida (almuerzo solamente, no se requiere para la cena)	1 taza
Carne o aves o pescado o queso o sustituto de carne o queso o queso "cottage"; productos de queso o queso cremoso o huevo o frijoles o guisantes secos cocidos o mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja, o mantequilla de nuez o semilla o maníes (cacahuates), nueces, o semillas o yogur o una cantidad equivalente a cualquier combinación de las alternativas arriba mencionadas	2 onzas 2 onzas 4 onzas 1 huevo 1/2 taza 4 cucharadas 1 onza = 50 por ciento 8 onzas (o 1 taza)
Frutas y/o vegetales (2 o más)	1 taza (total)
Granos/panes o productos de pasta o fideos cocidos	2 rebanadas (o 2 porciones) 1 taza

Yogur, queso natural, o queso procesado puede ser sustituido para reunir el requisito de leche del desayuno, almuerzo o cena. Sin embargo, si usted sustituye, leche líquida debe servirse en una de las otras comidas.

Cuando el queso o el yogur se usa para reunir el requisito diario, no se puede usar como carne/sustituto de carne en la misma comida.

---

## COMPONENTE DE GRANOS/PANES

Los reglamentos federales para CACFP requieren que el desayuno, el almuerzo, y la cena contenga granos o panes en la cantidad especificada para el grupo de edad. Un alimento de granos o componente de pan puede servir también como uno de los dos componentes de un bocadillo.

Los productos de panes pueden acreditarse solamente cuando están hechos con grano entero o harina granulada o enriquecida. Los productos de germen y salvado contienen un equivalente nutritivo del grano entero y productos enriquecidos, por lo tanto, alimentos tales como bizcochos pequeños de salvado son acreditados al mismo nivel que los alimentos hechos con grano entero o harinas enriquecidas. El primer ingrediente por peso (el primer ingrediente en la etiqueta de la lista de ingredientes, o el ingrediente más pesado de la receta) debe ser de grano entero o de harina enriquecida/de trigo.

Los productos de granos/panes deben servir la función habitual del pan en una comida. Para el almuerzo o la cena, esto significa que cada producto debe servirse como acompañamiento al plato principal (por ej. panecillo), o como una parte integral reconocida del plato principal (por ej. Taco "shell", base de masa del pastel de carne o "pot pie", o espagueti).

El tamaño de la porción requerido se basa en los nutrientes (hierro, tiamina, riboflavina y niacina) proporcionados por el contenido de granos de una rebanada de 25 gramos (o 0.9 onza) de pan blanco enriquecido o una cantidad equivalente de harina enriquecida o harina de trigo de grano entero. El sentido práctico del tamaño de la porción también se toma en consideración. Finalmente, el tamaño de la porción se basa en el total del contenido sólido del producto.

La categoría de granos/panes ha sido dividida en nueve grupos de acuerdo con el contenido de humedad. Dentro de cada grupo, todos los productos de pan contienen aproximadamente el mismo contenido nutritivo, por ciento de sólidos, y contenido por porción de granos. El tamaño de porción mínimo se basa en el **contenido de grano** del producto (no incluye rellenos, glase, etc.) Un cuadro con esta información, adaptado de la *Guía de Compras de Alimentos de los Programas de Nutrición para Niños*, se incluye en la siguiente página.







## FÁCIL DE USAR MODELO DE GRANOS/PANES

ANOTACIÓN: Algunos de los granos o panes o su acompañamiento pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debería tomarse en consideración cuando decida cuán frecuentemente debe servirlos.

Los tamaños de las porciones listadas a continuación son específicas para niños de 1-5 años de edad y niños de 6 años de edad y mayores.

<b>Grupo A</b>	<b>Jóvenes de 1- 5 años de edad deben de obtener un peso mínimo de 10 gramos (0.4 onzas)</b>	<b>Niños de 6 años de edad y mayores deben de obtener un peso mínimo de 20 gramos (0.7 onzas)</b>
Cubierta Tipo Pan .....	10 gramos (0.4 onza) .....	20 gramos (0.7 onza)
Barras de Pan (duras – aprox. 7-3/4") .....	2 barras .....	3 barras
Fideos "Chow Mein" .....	1/4 taza .....	1/2 taza
Galletas (saladas) .....	4 cuadritos .....	8 cuadritos
Galletas (bocadillos – redondas, ovaladas, cuadradas) .....	4 galletas .....	8 galletas
Galletas (cuadradas de una pulgada) .....	6 galletas .....	12 galletas
Cubitos de Pan Tostado .....	1/4 taza .....	1/2 taza
Tostadas "Melba" .....	3 rebanadas .....	5 rebanadas
Galleta Marinera .....	1 rebanada .....	2 rebanadas
Pretzels (duros – "mini twists") .....	7 pretzels .....	14 pretzels
Pretzel "Chips" .....	7 "chips" .....	14 "chips"
Relleno de Pan (seco) .....	1/4 taza .....	1/2 taza
"Wafers" (centeno) .....	2 "wafers" .....	4 "wafers"
Tostada Alemana "Zwieback" .....	2 pedazos .....	3 pedazos
<hr/>		
<b>Grupo B</b>	<b>Jóvenes de 1- 5 años de edad deben de obtener un peso mínimo de 13 gramos (0.5 onzas)</b>	<b>Niños de 6 años de edad y mayores deben de obtener un peso mínimo de 25 gramos (0.9 onzas)</b>
"Bagels" (aprox. 4" diámetro) .....	1/4 bagel .....	1/2 bagel
"Bagels" (aprox. 3" diámetro) .....	1/2 bagel .....	1 bagel
Mezcla Tipo Pan .....	13 gramos (0.5 onza) .....	25 gramos (0.9 onza)
Galletas (aprox. 2-1/2" diámetro) .....	1/2 galleta .....	1 galleta
Panes (blanco, trigo, integral, centeno Francés, Italiano, Vienna, de pasas) .....	1/2 rebanada .....	1 rebanada
Panecillos (hamburguesas y salchichas calientes) .....	1/2 panecillo .....	1 panecillo
Galletas (goldfish) .....	19 galletas .....	37 galletas
Galletas (animales) .....	6 galletas .....	12 galletas
Galletas (queso pequeño – sazonado) .....	12 galletas .....	24 galletas
Galletas (grahams 2-1/2" x 5") .....	1 galleta .....	2 galletas
Galletas (grahams, animales, no glaseados) .....	6 galletas .....	12 galletas
Cáscara de Rollos de Huevo (aprox. 7" cuadrados) .....	1/2 cáscara .....	1 cáscara
Panecillos "English Muffin" .....	1/2 bizcocho pequeño .....	1 bizcocho pequeño
Pan frito "Fry-bread" .....	1/2 pedazo .....	1 pedazo
Galletas de Jengibre* (cajas compradas) .....	2 galletas .....	4 galletas
Galletas "Oyster" .....	1/3 taza (30 galletas) .....	2/3 taza (60 galletas)
Pan "Pita" (blanco, trigo 6-1/2" redondo) .....	1/4 mediano .....	1/2 mediano
Cáscara de Pizza .....	1 porción .....	2 porciones
Pretzel (blandas) .....	1/2 pretzels .....	1 pretzel
Panecillos (cenar, blanco, trigo, integral papa) .....	1/2 panecillo .....	1 panecillo
Tortillas 6" (maíz o trigo) .....	1/2 tortilla .....	1 tortilla
Tortillas 8" (harina) .....	1/3 tortilla .....	2/3 tortilla
Hojuelas de Tortilla (redondas o grandes) .....	6 hojuelas (9 mini redondos) .....	12 hojuelas (18 mini redondos)
Taco "shells" 6" (tortilla de maíz tostado) .....	1/2 tortilla .....	1 tortilla

\* Bocadillo solamente \*\* Desayuno o Bocadillo Solamente

**FÁCIL DE USAR**  
**MODELO DE GRANOS/PANES**  
**(continuación)**

<b>Grupo C</b>	<b>Jóvenes de 1-5 años de edad deben de obtener un peso mínimo de 16 gramos (0.6 onzas)</b>	<b>Niños de 6 años de edad y mayores deben de obtener un peso mínimo de 31 gramos (1.1 onzas)</b>
Galletas Dulces* (sencillas – aprox. 2-1/4")	2 galletas	4 galletas
Galletitas Dulces* (vanilla "wafers")	3 galletas	6 galletas
Pan de Maíz (2-1/4" x 1-1/2")	1 pedazo	2 pedazos
Panecillos de Maíz	1/2 bizcocho pequeño	1 bizcocho pequeño
Panecillos de Medialuna	1/2 medialuna	1 medialuna
Bollitos "Dumplings"	1/2 porción	1 porción
"Hush Puppies" (grandes)	1/2 porción	1 porción
Panqueques (aprox. 4" diámetro)	1/2 porción	1 porción
Base de Masa de Pastel (pasteles de carne/ sustituto de carne)	1/2 porción	1 porción
Panecillo Ligerero "Popovers"	1/2 popover	1 popover
Sopapillas	1/2 porción	1 porción
Pan de Harina de Trigo como agregado	1/2 porción	1 porción
Waffles (cuadrados o redondos congelados)	1/2 waffle	1 waffle
<b>Grupo D</b>	<b>Jóvenes de 1-5 años de edad deben de obtener un peso mínimo de 25 gramos (0.9 onzas)</b>	<b>Niños de 6 años de edad y mayores deben de obtener un peso mínimo de 50 gramos (1.8 onzas)</b>
Donas** (bizcocho y levadura, expandido, no glaseadas)	1/2 dona	1 dona
Barras de Granola** (sencillos - mínimo 25 gramos por barra)	1 barra	2 barras
Panecillos (excepto panecillos de maíz)	1/2 bizcocho pequeño	1 bizcocho pequeño
Panecillo Dulce** (no glaseado 2" x 2-1/2")	1 panecillo	2 panecillos
Pastel de Tostadora** (no glaseado)	1/2 bizcocho	1 bizcocho
<b>Grupo E</b>	<b>Jóvenes de 1-5 años de edad deben de obtener un peso mínimo de 31 gramos (1.1 onzas)</b>	<b>Niños de 6 años de edad y mayores deben de obtener un peso mínimo de 63 gramos (2.2 onzas)</b>
Galletas con Relleno de Crema*	2 galletas	4 galletas
Galletas* Dulces (con nueces, pasas, pedacitos de chocolate, y/o puré de fruta)	3"-1 galleta dulce 2"-2 galletas dulces	3"-2 galletas dulces 2"-4 galletas dulces
Donas** (bizcocho y levadura, expandido, con polvo de azúcar, o glaseadas)	1/2 dona	1 dona
Tostadas Francesas	1/2 rebanada	1 rebanada
Barras de Frutas de Grano* (mínimo barra de 31 gramos)	1 barra	2 barras
Barras de Granola* (con nueces, pasas, pedazos de chocolate y/o fruta - mínimo barra de 31 gramos)	1 barra	2 barras
Panecillos Dulces** (con polvo dulce—2" x 2-1/2")	1 panecillo	2 panecillos
Pastel de Tostadora** (con polvo dulce)	2/3 bizcocho	1 1/3 bizcochos

\* Bocadillo solamente \*\* Desayuno o Bocadillo Solamente

**FÁCIL DE USAR**  
**MODELO DE GRANOS/PANES**  
**(continuación)**

<b>Grupo F</b>	<b>Jóvenes de 1-5 años de edad deben de obtener un peso mínimo de 38 gramos (1.3 onzas)</b>	<b>Niños de 6 años de edad y mayores deben de obtener un peso mínimo de 74 gramos (2.6 onzas)</b>	
Bizcocho "Coffee Cake"*** (2-1/4" x 1-3/4")	1 pedazo	2 pedazos	
<b>Grupo G</b>	<b>Jóvenes de 1-5 años de edad deben de obtener un peso mínimo de 58 gramos (2 onzas)</b>	<b>Niños de 6 años de y mayores edad deben de obtener un peso mínimo de 115 gramos (4 onzas)</b>	
Brownies* (sencillo—2" x 2-1/2")	1 pedazo	2 pedazos	
<b>Grupo H</b>			
<b>ANOTACIÓN: Todos los cereales de desayuno deben ser de grano entero, enriquecidos, o fortificados</b>	<b>El tamaño de la porción para jóvenes de 1-5 años de edad es 1/4 taza</b>	<b>El tamaño de la porción para niños de 6 años de edad y mayores es 1/2 taza</b>	
Cebada .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
Cereales de Desayuno (cocidos) .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
Trigo Integral (Bulgur) .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
Sémola o Harina .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
Macarrones (todos las formas) .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
Fideos de Huevo (todas las variedades) .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
Pasta (todos las formas) .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
Ravioli (fideos solamente) .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
Arroz (enriquecido o "brown") .....	1/4 taza .....	1/2 taza	
<b>Grupo I</b>	<b>Los tamaños de las porciones para personas de 1-2 años de edad es 1/4 taza o 0.33 onza, lo que sea menos</b>	<b>Los tamaños de las porciones para personas de 3-5 años de edad es 1/3 taza o 0.5 onza, lo que sea menos</b>	<b>Los tamaños de las porciones para niños de 6 años de edad y mayores es 3/4 taza o 1 onza, lo que sea menos</b>
Cereal para el Desayuno—seco	1/4 taza	1/3 taza	3/4 taza

\* Bocado solamente \*\* Desayuno o Bocado Solamente



**GRANOS/PANES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito**

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Bagels	X		Bagels están en el Grupo B.	Los bagels son relativamente bajos en grasa y altos en carbohidratos complejos. Los bagels enriquecidos contienen cantidades significantes de tiamina, riboflavina y niacina. Las variedades de granos enteros son una buena fuente de fibra.
Hojuelas de bagel	X		Hojuelas, basadas en granos.	
Panes de banana, zanahoria, calabaza, y/o calabacín	X		Véase: pan rápido.	
Rebozado y empanado		X	Si el producto tiene una etiqueta CN, los rebozados y empanados de alimentos tales como los de croquetas y pepitas de pescado o croquetas y pepitas de pollo pueden aprobarse para crédito como pan. Los rebozados y empanados están en el Grupo A y/o B.	Los alimentos rebozados y empanados pueden ser altos en grasa. Léa la etiqueta de productos rebozados y empanados para obtener información nutritiva.
Biscuits	X		Las galletas Biscuits se encuentran en el Grupo B.	Las galletas Biscuits contienen más grasa que la mayoría de los otros panes.
Pan (blanco, centeno, trigo, trigo integral, pan integral de centeno, pan "Boston Brown", pan oscuro o "Brown", pan Romano, Francés, Italiano, Vienna, pasas, etc.)	X		El pan debe de ser de harina enriquecida o integral. Los productos de salvado y germen serán aprobados para crédito al mismo nivel que los productos enriquecidos. Los panes se encuentran en el Grupo B.	El pan es una excelente fuente de carbohidratos complejos y fibra al igual que tiamina, riboflavina, hierro y niacina. El pan es generalmente bajo en grasa.
Budín de pan	X		El pan en el budín de pan se aprueba para crédito sólo como un <b>bocadillo</b> . El budín de pan debe contener un mínimo de la mitad de una rebanada de pan por porción.	
Palitos de pan	X		Los palitos de pan se encuentran en el Grupo A.	
Relleno de pan	X		Si está hecho de harina enriquecida o integral o en polvo, las mezclas de relleno comerciales rápidas son acreditables. La harina de trigo/la harina de maíz debe(n) de ser el/los ingrediente(s) principal(es) por peso o el primer ingrediente en la etiqueta. El relleno de pan se encuentran en el Grupo A.	El relleno de pan puede tener un contenido de grasa alto dependiendo de la receta.
Brownies, simples	X		Véase: galletas dulces. Las Brownies simples pueden ser aprobadas para crédito sólo como <b>bocadillo</b> , basado en la cantidad de grano entero, salvado, germen y/o harina de trigo o maíz enriquecida de la receta. No deben servirse más de dos tipos de productos de postre como bocadillo en cada semana. Las Brownies se encuentran en el Grupo G.	Se necesitará una porción grande debido a que la harina no es generalmente el ingrediente principal en las Brownies. Esto puede ser poco práctico para niños pequeños.
Bulgur	X		El trigo integral se encuentra en el Grupo H.	



## GRANOS/PANES

### Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito



Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Bizcocho		X	Los bizcochos no reúnen el estándar general de los panes. Generalmente, el primer ingrediente por peso es el azúcar. Los bizcochos se encuentran en el Grupo F.	
Palomitas de maíz de caramelo		X	Las palomitas de maíz de caramelo no cumplen con el estándar de identidad de los panes.	Las palomitas de maíz son una buena fuente de fibra. El caramelo tiene un contenido alto de azúcar y grasas.
Cereal	X		El cereal debe ser: (1) Para <b>desayuno</b> y <b>bocadillo</b> solamente; (2) De grano entero, integral o enriquecido; (3) Aprobado para crédito sólo cuando el azúcar no es el ingrediente principal según el peso. Sólo use los cereales con <b>9 gramos</b> de azúcar o menos. Especifique el tipo de cereal en el menú. Los cereales se encuentran en el Grupo I.	Se recomienda que mantenga las etiquetas de cereales en un archivo.
Hojuelas		X	Hojuelas tales como hojuelas de maíz, hojuelas de papas, etc. se consideran bocadillos y no acreditables.	Las hojuelas pueden tener un contenido alto de grasas y sal.
Hojuelas, de grano	X		Si las hojuelas son de grano entero y/o de harina enriquecida granulada o en polvo, hojuelas tales como las hojuelas de bagel, pretzel o de taco o tortilla se pueden acreditar. Las hojuelas se encuentran en los Grupos A y B.	
Fideos "Chow mein"	X		Los fideos "Chow Mein" se encuentran en el Grupo A.	
Churros	X		Bocadillo solamente. <b>Sírvanse no más de dos veces por semana.</b>	Los churros pueden tener un contenido alto de grasa y azúcar.
Panecillos dulces/con canela, pastel para el café, repostería	X		Estos son aprobados sólo para el <b>desayuno</b> o como <b>bocadillos</b> . Estos panecillos se encuentran en los Grupos D y E.	Recomendamos limitar estos panecillos debido a que pueden tener un contenido alto de grasas y azúcar.
Galletas dulces/barras/barras de granola/barras de grano entero y frutas, brownies, y barras de cereal	X		Las galletas dulces son aprobadas para crédito sólo como <b>bocadillos</b> . <b>Sírvase no más de dos veces por semana</b> debido al alto contenido de azúcar. Especifique el tipo de galleta dulce en el menú. Las galletas dulces deberán contener grano entero o harina enriquecida granulada o en polvo (según se especifique en la etiqueta o de acuerdo con la receta) como el ingrediente principal según el peso. Las "wafers" de vainilla se consideran una galleta dulce. Estos productos se encuentran en los Grupos C, D, E, y G.	
Pan de maíz/"hush puppies"	X		El pan de maíz tiene que cumplir con los estándares de identidad para los sustituto de granos/pan. Estos productos se encuentran en el Grupo C.	
Hojuelas de maíz		X	Véase: hojuelas.	

**GRANOS/PANES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Salchicha caliente de maíz	X		Si la harina enriquecida granulada o en polvo es el ingrediente principal del rebozado por su peso, el rebozado o empanado de maíz de salchichas calientes puede ser acreditado. Los rebozados se encuentran en el Grupo B.	
Cuscús	X		Éste se encuentra en el Grupo H.	
Galletas saladas	X		Las galletas saladas tiene que cumplir con los estándares de identidad de los sustituto de granos/panes; el primer ingrediente debe ser harina enriquecida o de grano entero. Las galletas saladas se encuentran en los Grupos A y B.  Las galletas de animales y Teddy Grahams son aprobadas como galletas saladas y no como galletas dulces.  Refiérase al modelo en la página 23 para información sobre el tamaño de las porciones para diferentes tipos de galletas.	Algunas galletas tienen un contenido alto de grasas y/o sal. Éstas deben servirse con moderación.
“Crepes”	X		La harina no puede pesar más que el líquido en una receta de “crepes”. La mayoría del agua se pierde a través de la evaporación durante la preparación. Sírvasse como acompañamiento, o como parte principal, del plato principal.	
Panecillos de medialuna	X		Las medialunas se encuentran en el Grupo C.	Las medialunas tienen un contenido alto de grasa.
Cubitos de pan tostado	X		Los cubitos de pan hecho de pan enriquecido o de grano entero son acreditables. Los cubitos de pan deben servirse como parte integrante del plato principal para ser aprobados para crédito en el almuerzo o la cena. Los cubitos de pan se encuentran en el Grupo A.	
Bizcochos pequeños		X	Véase: bizcocho.	
Repostería	X		Véase: panecillos de canela.	
Donas	X		Estas son aprobadas sólo para el <b>desayuno</b> o como <b>bocadillos</b> . Estas donas se encuentran en los Grupos D y E.	Recomendamos límites debido a que las donas tienen un contenido alto de grasa y azúcar.
Bolitas de masa	X		Las bolitas de masa se encuentran en el Grupo C.	
Masa para “egg roll” y “wonton”	X		Las masas para “egg rolls” y “wonton” se encuentran en el Grupo B.	
Panecillos “English muffins”	X		Los panecillos “English Muffins” se encuentran en el Grupo B.	
Pan Frito	X		En la receta, la harina enriquecida de grano entero, granulado o en polvo debe ser el ingrediente principal según el peso. El pan frito se encuentra en el Grupo B.	El pan frito tiene un contenido alto de grasa.

**GRANOS/PANES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
 Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Pan de jengibre	X		Sírvase sólo para el <b>desayuno</b> y como <b>bocadillo</b> .	
Barras de granola (caseras o comerciales), multigrano y de fruta granulada/galletas dulces	X		Las barras de granola y multigrano son acreditables sólo como <b>bocadillos</b> . Estos productos no deben servirse más de <b>dos veces por semana</b> debido a su alto contenido de azúcar. Estos productos se encuentran en los Grupos D y E. (Véase galletas dulces.)	Estas barras tienen un contenido alto de azúcar y/o grasa. Pueden ser una buena fuente de fibra y carbohidratos complejos.
Sémola y maíz	X		Si son de grano entero o enriquecidas, la sémola es acreditable.	
Hush puppies	X		Hush puppies se encuentran en el Grupo C.	
Barquillas de helado		X	Una barquilla pesa sólo 3 gramos lo cual es insuficiente para aprobar como sustituto de granos/pan.	
Lefsa	X		Lefsa se acredita cuando el ingrediente principal según el peso es de harina enriquecida o de grano completo o granulada. <b>Lefsa no puede aprobarse como ambas cosas, un producto vegetal y de pan durante la misma comida.</b>  Lefsa es un pan plano escandinavo hecho principalmente de papas y harina. Lefsa se sirve frecuentemente con mantequilla, azúcar moreno, jalea o canela y azúcar.	
Macarrones	X		Los macarrones deben ser enriquecidos y servidos en suficiente cantidad para acreditarse. Los macarrones se encuentran en el Grupo H.	
Panecillos pequeños "muffins"	X		Si cumplen con el criterio de identidad para los granos/pan, "muffins" son acreditables. "Muffins" se encuentran en el Grupo D.	Algunos panecillos "muffins" pueden tener un contenido alto de grasa y son más como un bizcocho.
Nachos	X		Los nachos hechos con hojuelas o pedazos de tortilla hechos de grano entero o harina enriquecida o granulada pueden ser acreditables. Los nachos se encuentran en el Grupo B.	
Fideos	X		Los fideos deben ser enriquecidos y servidos en suficiente cantidad para acreditarse. Los fideos se encuentran en el Grupo H.	
Nueces o semillas granuladas o en polvo		X	Las nueces y semillas no son granos.	

**GRANOS/PANES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Salvado de avena	X		Se acredita igualmente si es enriquecido o granulado o harina.	
Avena	X			
Panqueques	X		Los panqueques se encuentran en el Grupo C.	
"Party Mix"	X		Los cereales mixtos ("party mix") es acreditable sólo como <b>bocadillo</b> . Sólo el peso de los cereales se acredita como un productos de granos/pan. Especifique los cereales utilizados en la mezcla.	Algunos cereales mixtos tienen un contenido alto de sal.
Pasta	X		Las pastas deben ser enriquecidas y servidas en suficiente cantidad para acreditarse. Las pastas se encuentran en el Grupo H.	
Base de masa de tortas, postres repostería		X	No se considera una parte integral de la comida.	Las tortas y la repostería pueden tener un contenido alto de grasa y azúcar.
Base de masa de torta, plato principal	X		Si la base de pastel es una parte integral y reconocida del plato principal, y se sirve con un acompañamiento o como parte del plato principal, es acreditable. Ejemplos: base de masa de quiché, hamburguesa, pizza. Las bases de masa se encuentran en el Grupo C.	Las bases de tortas y repostería tienen un contenido alto de grasa.
Pastel de piña invertido		X	Esto es un pastel. No reúne el estándar de identidad de los productos de grano/pan.	
Pan pita	X		El pan de pita se encuentra en el Grupo B.	El pan de pita es una buena fuente de carbohidratos complejos. El pan de pita enriquecido es una buena fuente de tiamina, riboflavina, y hierro. El pan de pita de trigo integral puede tener un contenido alto de fibra.
Base de masa de pizza, casera o comerciales	X		La base de masa de pizza reúne los requisitos generales de identidad de los productos de grano/pan. La base de masa de pizza se encuentra en el Grupo B.	
Pop Tarts	X		Véase: repostería tostada.	

**GRANOS/PANES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
**Crédito**

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Palomitas de maíz		X	Las palomitas de maíz no tienen los requisitos generales de identidad de los productos de grano/pan.	Puede causar asfixia en niños pequeños. Las palomitas de maíz tienen un alto contenido de fibra.
Tortas de palomitas de maíz		X		
Popovers	X			
Hojuelas de papas		X	Véase: hojuelas.	
Panqueques de papas		X	Los panqueques de papa contienen una cantidad mínima de harina.	
Papas	-	-	Véase frutas y vegetales.	
Torta "Pound Cake"		X	Véase: bizcocho.	
Pretzels, Dutch (blandos)	X		Los panecillos "Dutch" se encuentran en el Grupo B.	
Pretzels, delgados (duros)	X		Tiene que ser grano entero y/o de harina enriquecida o integral. Los pretzels, finos (duros) se encuentran en el Grupo A.	
Pasta de hojaldre	X		Si: (1) los productos están hechos de harina enriquecida o integral, y (2) sirven la función habitual del pan en una comida, la pasta de hojaldre es acreditable.	La pasta de hojaldre puede tener un contenido alto de grasa.
Pan de centeno	X		Véase: pan.	

**GRANOS/PANES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Pan rápido	X		<p>Si la receta indica que el ingrediente principal según su peso es de harina enriquecida o integral.</p> <p>Estos productos se considera panes debido a que generalmente son horneados en cacerolas en forma de pan. Las recetas son comúnmente recetas de <b>pasteles</b> o <b>biscochos</b>. Si usted puede demostrar que los criterios anteriores se han cumplido, entonces el pan rápido puede acreditarse.</p>	
Quínoa	X		<p>Quínoa es un producto parecido al cereal que es derivado de una hierba. Las semillas pueden ser rojas, negras o blancas.</p>	
Pan de pasas	X		Véase: pan.	
Ravioli	X		<p>Los raviolos se encuentran en el Grupo H. Si son raviolos de carne o queso, véase raviolos enlatados o congelados en la página 43.</p>	
Arroz	X		<p>Si está hecho de grano entero o enriquecido, el arroz es acreditable. Una porción equivale a 1/4 de taza de arroz cocido. El arroz se encuentra en el Grupo H.</p>	El arroz es una buena fuente de carbohidratos complejos.
Tortas de arroz	X		<p>Las tortas de arroz deben ser enriquecidas o de grano entero. Sírvase sólo para el <b>desayuno</b> y como <b>bocadillo</b>.</p>	
Barras de cereal de arroz	X		Véase: galletas dulces.	

**GRANOS/PANES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Budín de arroz	X		El budín de arroz es acreditable para el <b>desayuno</b> y los <b>bocadillos</b> solamente cuando el arroz de grano entero o enriquecido es el ingrediente principal según el peso.	
Panecillos, todo tipo	X		Todos tipo de panecillos se encuentra en el Grupo B. Los panecillos deben ser de grano entero o de harina enriquecida o integral.	
Galletas dulces de centeno	X			
Sopapillas	X		Las sopapillas se encuentran en el Grupo C.	Tienen un contenido alto de grasa.
Rellenos, pan	X		Véase: relleno de pan.	
Panecillos dulces	X		Véase: panecillos de canela.	
“Shells” de taco y pedacitos de “shells” de taco	X		Granos entero o harina enriquecida o integral debe ser el ingrediente principal por su peso. Si la etiqueta indica sólo “maíz”, el fabricante debe verificar que se ha usado grano entero de maíz. Las “shells” y pedacitos de “shell” de taco se encuentran en el Grupo B.	
Budín de tapioca		X		Bajo en nutrientes. Tienen un contenido alto de azúcar.
Repostería para tostar	X		Si se sirven, éstos son aprobados sólo para el <b>desayuno</b> o como <b>bocadillos</b> . Éstos se encuentran en los Grupos D y E.	Recomendamos uso limitado debido al alto contenido de azúcar.

**GRANOS/PANES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Hojuelas de tortilla	X		Véase: hojuelas, de grano.	
Tortillas	X		Las tortillas deben ser enriquecidas o de grano entero para ser acreditadas. Las tortillas se encuentran en el Grupo B. Las tortillas de maíz pueden acreditarse si el ingrediente principal es de grano entero de maíz, granulado de maíz o harina de maíz, harina de maíz, harina de maíz enriquecida o sémola de maíz enriquecida. La sémola de maíz, harina de maíz desgerminada, y harina de maíz desgerminada granulada no son acreditables.	
Trail mix ("party mix", gorp)	X		Liste los ingredientes en el menú que cuentan como patrón alimenticio. Puede ser acreditados basado en las cantidades de cereal servido.	
Empanadas dulces	X		No se recomienda. Si las empanadas se sirven, las empanadas dulces pueden acreditarse como producto de grano/pan sólo para el <b>desayuno</b> o como <b>bocadillo</b> .	Las empanadas dulces tienen un contenido alto de grasa.
Waffle	X		Los Waffles se encuentran en el Grupo C.	
Trigo	X		El trigo es acreditable. Es el equivalente nutritivo de los productos de grano entero o de harina enriquecida. Debe usarse como parte de los productos de grano/pan.	
Arroz "salvaje" o silvestre	X			



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE GRANOS/PANES

**P:** ¿Se aprueban los cereales secos fríos como producto de grano/pan? ¿Pueden mezclarse y servirse como una mezcla “party mix”?

**R:** Sí. Los cereales secos pueden servirse sólo como **desayuno** y como **bocadillo**. Los cereales secos fríos o cereales cocidos no se aceptan como almuerzo o cena. El cereal tiene que ser de salvado, grano entero, enriquecido, o fortificado. Los cereales que reúnen este estándar pueden mezclarse y servirse como bocadillo. Sólo el peso o medida del cereal aprobado para crédito que se añade a una mezcla “party mix” es acreditable.

**P:** ¿Son las barras de cereal de arroz (por ej. Rice Krispies) hechas de un producto de cereal acreditable?

**R:** Sí. Pero las barras de cereal de arroz pueden ser acreditadas basándose sólo en la cantidad de cereal por porción y sólo como bocadillo.

**P:** ¿Son acreditables las papas fritas finas, las palomitas de maíz, las hojuelas de papas, las barquillas de helado, y productos similares?

**R:** No.

**P:** ¿Son acreditables las hojuelas de “bagel”, tortilla, “shell” de taco, y pretzels duros?

**R:** Sí. Si son hechos de grano entero y/o de harina enriquecida o integral.

**P:** ¿Es el pastel de piña invertido acreditable?

**R:** No.

**P:** ¿Puede la base de masa de tortas ser acreditada como producto de granos/panes?

**R:** Sí. Si la masa se sirve como acompañamiento a, o como parte integral de, el plato principal (el plato principal contiene carne/sustituto de carne). Además, el ingrediente principal según el peso debe ser de grano entero o harina enriquecida o integral. La base de masa de torta que se sirve como parte del postre no es acreditable debido a que el pan no se acostumbra a servir en una comida como parte del postre.

**P:** ¿Son los cereales de granola acreditables como productos de granos/panes?

**R:** Sí. Los cereales de granola caseros o comerciales son aceptables para el **desayuno** y como **bocadillos** solamente; sin embargo, sólo la porción de grano del cereal será acreditable. En otras palabras, cualquier nuez, semilla, coco, fruta seca, etc., no debe incluirse cuando se determina el tamaño de la porción requerida para los productos de granos/panes.

**PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE  
GRANOS/PANES  
(continuación)**

**P:** ¿Pueden acreditarse las galletas como producto de granos/panes?

**R:** Sí. Las galletas pueden servirse como **desayuno, almuerzo, cena o bocadillo**. Algunas galletas tienen un contenido alto de grasa, azúcar, o sal u deben evitar servirse. Se alientan las marcas con bajo contenido de sal. Algunas galletas populares se han evaluado para determinar el tamaño de las porciones; véase el modelo en la página 23.

**P:** ¿Se acreditan como producto de granos/panes las barras de granola, multigrano, o grano y fruta?

**R:** Sí. Si contienen grano entero, integral o enriquecido como primer ingrediente. Estos pueden servirse como **bocadillo** sólo un máximo de dos veces por semana.

**GRANOS/PANES**  
**Galletas Acreditables**

Galletas	Porción para niños de 1 a 5 años de edad	Porción para Niños de 6 años de edad y mayores
Galletitas de Animales .....	6	12
Breton Original o de Grasa Reducida .....	3	5
Cheese Nips o Cheezits .....	9	18
Cheezits, Grasa Reducida .....	10	20
Cheese Nips, Grasa Reducida .....	11	21
Pollo en Pan "Biscuit" .....	4	8
Galletas Goldfish .....	19	37
Galletas Graham .....	2 cuadritos	3 cuadritos
Galletas Graham, en forma de animales, sin polvo azucarado .....	6	12
Kavali Crispy Thins .....	2	4
Galletas de Matza .....	1/2 grande	1 grande
Meal Mates .....	3	6
Tostadas de Melba .....	4 pequeñas o 2 grandes	7 pequeñas o 3 grandes
Mini Ritz .....	10	18
Galletas "Oyster" .....	15	30
Tortas de Arroz o Centeno .....	1	2
Galletas Ritz, Original .....	4	7
Galletas Ritz, Grasa Reducida .....	4	7
Rye Krisp, Triples .....	2	3
Galletas Saladas, Soda .....	4 cuadritos	7 cuadritos
Sociables .....	4	8
Trigo Integral .....	4	8
Toasteds .....	4	7
Galletas Ritz, Original .....	4	7
Galletas Townhouse, Grasa Reducida .....	3	6
Triscuits, Cualquier Sabor .....	3	5
Twigs .....	6	12
Thins de Vegetales .....	4	8
Pan Tostado Wasa, Cualquier Sabor .....	1	2
Galletas Waverly Wafers Club .....	3	6
Galletas Waverly Wafers Club, Grasa Reducida .....	4	7
Wheat Thins, Cualquier Sabor .....	5	10
Wheat Thins, Original .....	6	11
Wheat Thins, Grasa Reducida .....	6	12
Wheatables, Original .....	6	11
Wheatables, Grasa Reducida .....	7	13
Wheatbury .....	6	12
Wheatsworth Stoneground de Trigo .....	4	7
Zwieback .....	2	3



---

## COMPONENTE DE FRUTAS Y VEGETALES

Los reglamentos federales para CACFP requieren que el desayuno contenga una porción del vegetales o un jugo de fruta o de vegetales puro, o una cantidad equivalente de cualquier combinación de estos alimentos.

El almuerzo y la cena deben contener dos porciones de fruta o vegetales o una combinación de ambos. Los jugos de fruta o vegetales puro puede contarse para reunir más de la mitad de este requisito. **Para ser acreditable, el jugo debe contener 100 por ciento jugo puro.**

Una porción del vegetal o de la fruta se puede acreditar como un componente de los dos componentes requeridos para un bocadillo. **Dos artículos de diversos grupos del alimento (componentes) necesitan ser servidos como bocadillo.** El jugo no se puede acreditar como uno de los componentes de un bocadillo cuando la leche se sirve como el único otro componente, excepto para adultos que participan en la porción del adulto de CACFP.

Las frutas y los vegetales son una fuente importante de fibra, hierro, minerales, vitaminas A y C, y otros nutrientes. Las frutas y los vegetales frescos generalmente contienen la mayoría de los nutrientes necesarios y ofrecen variedad a los niños. Sin embargo, las frutas y los vegetales comerciales congelados y enlatados también son una buena fuente de nutrientes. Se alienta a que se sirvan una variedad de frutas y vegetales para que los niños se expongan a nuevas experiencias de alimentos y proveerles con una variedad de nutrientes.



Los frijoles secos o los guisantes cocidos pueden contar como vegetales o como sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida.

Las cantidades pequeñas (menos de 1/8 taza) de frutas y vegetales utilizados como condimentos o aderezo no se pueden contar hacia el requisito de frutas/vegetales. Estas cantidades pequeñas no son generalmente controladas, y ninguna determinación se puede hacer de su contribución a la comida.

Las frutas o los vegetales, servidos como productos en combinación, por ej., ensalada de frutas, guisantes y zanahorias, Succotash, u otros vegetales mezclados o frutas mezcladas, se puede acreditar solamente como una de las dos porciones requeridas para el almuerzo y la cena.

Los productos de conserva hechos en el hogar no son acreditables debido a preocupaciones de salud y de seguridad. Los productos congelados caseros son acreditables.

Los vegetales deshidratados pueden ser acreditados. Las cosechas de vegetales deshidratados se deben basar en el volumen rehidratado, no en el volumen seco indicado en la etiqueta. Las cosechas rehidratadas varían de fabricante en fabricante.

Para determinar el volumen rehidratado para los vegetales refiérase a la página 38.

Se recomienda que una fuente de vitamina C se proporcione diariamente y una fuente de vitamina A por lo menos dos o tres veces a la semana o de acuerdo con los requisitos de la agencia de certificación.





## FRUTAS Y VEGETALES

### Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito



Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Bebidas "Ade" (limonada, limeada, etc.)		X	Las bebidas "Ade" no son jugo 100 por ciento puro.	Las bebidas "Ade" generalmente tienen un contenido alto de azúcar.
Mantequilla de manzana		X	La mantequilla de manzana no contiene suficiente fruta para propósito de aprobación de crédito.	
Cidra de manzana	X		La cidra de manzana es un jugo puro.	
Frituras de manzana, caseras	X		Si cada porción contiene por lo menos 1/8 de taza de manzana, las frituras de manzana pueden acreditarse como <b>desayuno</b> o <b>bocadillo</b> como parte del requisito total de frutas/vegetales.	Las frituras de manzana tienen un contenido alto de grasa.
Hojuelas de banana	X		Véase frutas secas en la página 29.	Las hojuelas de banana pueden tener un contenido alto de grasa.
Bananas en budín	X		Si cada porción contiene por lo menos 1/8 de taza de banana, las frituras de banana pueden acreditarse como desayuno o bocadillo como parte del requisito total de frutas/vegetales. Si el budín contiene menos de 1/8 de taza de fruta por porción, entonces la fruta no puede contar como parte del requisito total de frutas/vegetales.	
Pan de banana o zanahoria		X	Los panes de frutas y vegetales, tales como panes de banana o zanahorias, no contienen suficientes frutas/vegetales para contar como requisito de frutas/vegetales. Éstos contienen menos de 1/8 taza por porción. Véase: panes rápidos en la sección de Granos/Panes, en la página 17.	
Salsa barbacoa		X	Las salsas de barbacoa no contienen suficientes vegetales por porción para ser acreditables.	La salsa de barbacoa puede tener un contenido alto de sal. Escoja una variedad baja en sodio o limite el uso de la salsa de barbacoa.
Sopa de frijoles o guisantes	X		Una taza de sopa comercial, reconstituida es equivalente 1/4 taza de vegetales.	
Brote de soja	X		Si se sirve por lo menos 1/8 de taza, los brotes de soja pueden acreditarse.	
Frijoles y guisantes, secos o enlatados	X		Los frijoles y los guisantes cocidos secos o enlatados (frijoles rojos, garbanzos, frijoles negros, etc.) pueden acreditarse como vegetales. No pueden acreditarse hacia el requisito de carne/sustituto de carne y requisito de fruta/vegetal en la misma comida.	Los frijoles y los guisantes son buenas fuentes de proteína, fibra, y hierro y son naturalmente bajas en contenido de grasa.



## FRUTAS Y VEGETALES

### Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito



Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Bebidas o refrescos de frutas		X	Las bebidas de frutas (limonadas, refrescos, refrescos de jugo, ponches) contienen menos del 50 por ciento de jugo puro. Los refrescos de fruta están compuestos principalmente de azúcar, sabor artificial y agua.	
Bizcochos que contienen frutas		X	Los bizcochos que contienen menos de 1/8 taza de fruta por porción no pueden acreditarse.	
Catsup		X	No hay suficientes vegetales para ser acreditable.	El catsup contiene un contenido alto de sodio.
Salsa chili		X	La salsa de chili no contiene suficientes vegetales para ser acreditable.	
Coco		X	El coco no contribuye hacia un patrón de comidas alimenticio.	En comparación con otras frutas, el coco tiene un contenido alto de grasa, con aproximadamente 7 gramos de grasa por cada porción de un 1/4 taza. La mayoría de otras frutas contienen menos de 1 gramo de grasa por porción.
Ensalada de col	X		Sólo los ingredientes de frutas/vegetales pueden contarse para el requisito de frutas/vegetales. La col es una buena fuente de vitamina C.	La col es una buena fuente de vitamina C.
Sirope de maíz		X	El sirope de maíz es principalmente azúcar y no contribuye a los requisitos de frutas/vegetales.	
Arándanos	X		Véase frutas secas en la página 29.	Los arándanos son una buena fuente de vitamina C y fibra.
Mezcla de jugo de arándano	X		El jugo de arándano (no el cóctel) en una mezcla con otro jugo puro es acreditable (por ej. 100 por ciento jugo de arándano mezclado con 100 por ciento jugo de manzana). El jugo de arándano (100 por ciento) que no está mezclado con otros jugos no se considera como jugo de fruta comercialmente.	

**FRUTAS Y VEGETALES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
**Crédito**

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Cóctel de jugo de arándano		X	El cóctel de jugo de arándano contiene menos de 50 por ciento de jugo puro.	
Salsa o aderezo de arándano	X		Sólo las salsas hechas con frutas pequeñas enteras o trituradas pueden acreditarse. Mitad del contenido de las salsas gelatinadas puede ser azúcar y no pueden ser acreditadas. La mayoría de las salsas de arándano se sirven en pequeñas cantidades como acompañamiento. Se tiene que servir por lo menos 1/8 taza para que cuente.	
Hojuelas de frutas secas (por Ej. higo, albaricoques, arándanos, ciruelas secas), manzanas o bananas	X		El tamaño de la porción se basa en el volumen y puede ser impráctico.	Las hojuelas de manzana y banana pueden tener un contenido alto de grasa.
Mezclas de especias secas		X		
Higo en galletas de barras de higo		X	La cantidad de higo en las galletas es muy pequeño para contar como componente de frutas/vegetales.	
Barras con sabor a fruta congeladas (comerciales)		X	Las barras con sabor a frutas congeladas contienen menos de 50 por ciento de jugo puro y, por lo tanto, no son acreditables.	
Barras de jugo de fruta (caseras y comerciales)	X		Si son caseras, la porción de jugo de fruta de la barra puede contar para el requisito de frutas/vegetales. Sólo las barras de jugo de fruta comerciales que contengan 100 por ciento de jugo pueden acreditarse. Otras barras de jugo de fruta comerciales no pueden acreditarse debido a que es imposible determinar la cantidad de jugo de fruta en cada barra.	
Tortas cubiertas con o crujientes de fruta (caseras)	X		Si una porción contiene menos de 1/8 taza de fruta, la fruta puede contribuir al requisito de frutas/vegetales. Véase relleno de pasteles de fruta.	Dependiendo de la receta, las tortas cubiertas con/crujientes de fruta pueden tener un contenido alto de azúcar y grasa.
Cóctel de frutas	X		Acreditable solamente como un sólo producto de frutas.	

**FRUTAS Y VEGETALES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
**Crédito**

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Polvos y siropes con sabor a frutas (por ej. Tang)		X	Los polvos y siropes con sabor a fruta no contienen suficiente fruta para contribuir con el requisito de frutas/vegetales.	Los polvos con sabor a frutas son hechos principalmente de azúcar y sabor artificial.
Ponche con sabor a frutas		X	El ponche con sabor a frutas no contiene suficiente jugo puro para ser acreditable.	El ponche de frutas tiene un contenido alto de azúcar.
Frutas masticables	X		Si son caseras, y la cantidad de frutas reúne los requisitos, las frutas masticables son acreditables. Si son hechas de jugo 100 por ciento puro, los productos comerciales son acreditables. La información del fabricante debe contenerse en el archivo. El tamaño de la porción se basa en el volumen y puede ser impráctico.	
Relleno de pastel de frutas, comerciales	X		Si el primer producto listado como ingrediente es fruta, (1/2 taza de relleno de pastel de frutas proporciona un 1/4 taza del componente de frutas.	Recomiende limitar el uso de los pasteles de frutas para reunir el requisito de frutas/vegetales debido a que tiene un contenido alto de grasa y azúcar.
Relleno de pastel de frutas, caseras	X		En una torta o pastel casero, la cantidad de fruta puede ser acreditada basado en la cantidad de frutas dividida por el número de porciones.	Recomiende limitar el uso de los pasteles de frutas para reunir el requisito de frutas/vegetales debido a que tienen un contenido alto de grasa y azúcar.
Salsas de frutas, caseras	X		La porción de frutas en la salsa puede ser acreditada. Una porción tiene que proporcionar un mínimo de 1/8 taza de frutas (2 cucharadas).	
Los postres de gelatina o ensaladas con fruta/jugo de fruta/vegetales/jugo de vegetales	X		Si cada porción contiene un mínimo de 1/8 taza de frutas, jugo puro, vegetales, o jugo de vegetales, el postre de gelatina con frutas/vegetales puede acreditarse al requisito de frutas/vegetales.	
Gelatinas, con o sin sabor		X	Bajas en nutrientes, altas en azúcar.	
Salsa de carne		X		
Salsa de chiles verdes o chiles verdes	X		Una porción tiene que proporcionar un mínimo de 1/8 taza de vegetales (2 cucharadas). Si se sirve como aderezo o en estofado, los chiles verdes no se acreditan debido que el tamaño de la porción es muy pequeña.	

**FRUTAS Y VEGETALES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Pimientos verdes	X		Una porción tiene que proporcionar un mínimo de 1/8 taza de vegetales (2 cucharadas). Si se sirve como aderezo o en estofado, los pimientos verdes no se acreditan debido que el tamaño de la porción es muy pequeña.	
Maíz triturado		X	El maíz triturado no es acreditable. Debido a que no es hecho del maíz de mazorca entero y por lo tanto no reúne el estándar de frutas y vegetales.	Debido a su proceso, el maíz triturado contiene un valor nutritivo mínimo con sólo pequeñas cantidades de almidón y fibra.
Helado, con sabor a frutas		X	El helado con sabor a fruta contiene una cantidad insuficiente de frutas por porción para acreditarse de acuerdo con el patrón nutritivo de comidas.	
Mermelada/jalea/ compota/mantequillas		X	Las mermeladas/jaleas/compotas/mantequillas no contienen suficientes cantidades de frutas por porción para acreditarse de acuerdo con el patrón nutritivo de comidas.	Las jaleas tienen un contenido alto de azúcar.
Jícama	X		Un vegetal tubular blanco mexicano similar al nabo.	
Mezclas de jugos, — <u>todo fruta</u>	X		Las mezclas de jugo de frutas que son combinaciones de jugos puros son acreditables.	Especifique el tipo de jugo en el menú.
Kiwi	X		1 kiwi = una porción de 1/2 taza	El Kiwi es una buena fuente de vitamina C.
Kool-Aid		X	Véase: polvos con sabor a fruta.	
Lefsa	X		Lefsa que contiene por lo menos un 1/8 taza de papas por porción es acreditable.  <b>Lefsa no puede acreditarse como ambas cosas, un producto vegetal y de pan durante la misma comida.</b>  Lefsa es un pan plano escandinavo hecho principalmente de papas y harina. Lefsa se sirve frecuentemente con mantequilla, azúcar moreno, o canela y azúcar.	

**FRUTAS Y VEGETALES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**



Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Relleno de torta de limón		X	El relleno de torta de limón contiene una cantidad insuficiente de frutas por porción.	
Ensalada de lechuga/tomate	X		Acreditable sólo como un producto vegetal cuando se sirve en tacos y emparedados.	
Mango	X		Fruta tropical, dulce, jugosa y de color amarillo-anaranjado.	
Vegetales mixtos, congelados	X		Acreditable solamente como un sólo producto de vegetales.	
Panecillos pequeños con frutas		X	Véase: pan de banana.	
Champiñon	X		Una porción tiene que proporcionar un mínimo de 1/8 taza de vegetales (2 cucharadas). Si se sirve como aderezo o en estofado, los champiñones no se acreditan debido que el tamaño de la porción es muy pequeño.	
Mostaza/diente de león	X		Si se usan, se deben comprar en un establecimiento comercial de buena reputación.	
Néctar (albaricoque, pera, melocotón, etc.)		X	Los néctares generalmente contienen menos de 50 por ciento de jugo puro.	
Aceitunas		X		Las aceitunas tienen un contenido alto de sal y grasa.
Cebollas	X		Una porción tiene que proporcionar un mínimo de 1/8 taza de vegetales (2 cucharadas). Si se sirve como aderezo o en estofado, las cebollas no se acreditan debido que el tamaño de la porción es muy pequeño.	
Papaya	X		Fruta tropical amarilla.	
Encurtido de pepinillo		X	El encurtido de pepinillo se considera un aderezo o condimento.	
Encurtidos		X	Los encurtidos se consideran un condimento.	Los encurtidos tienen un contenido alto de sodio.
Salsa de pizza	X		Si se proporciona por lo menos 1/8 taza (2 cucharadas) por porción, la salsa de pizza puede acreditarse como salsa de tomate.	Recomiende escoger una salsa de pizza baja en azúcar y sodio.

**FRUTAS Y VEGETALES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Pop Tarts		X	Véase: relleno de repostería tostada.	
Paletas congeladas		X	Véase: helados de agua.	
Pozol		X	Pozol es una sopa espesa. Generalmente contiene cerdo o pollo, caldo, maíz machacado, cebolla, ajo, chiles secos, y cilantro. No es hecho de maíz de mazorca entero.	
Papas y cáscara de papa	X		<b>Acreditable como frutas/vegetales, no como componente de granos/ panes.</b>	La cáscara de papa tienen un contenido alto de fibra. Si se fríen, las papas y la cáscara de papa obtienen un contenido alto de grasa. Las capas tales como la crema agria, los quesos, la mantequilla, o la margarina también tiene un contenido alto de grasa.
Hojuelas de papas		X		Las hojuelas de papa tienen un contenido alto de grasa y sal.
Budines con frutas	X		Los budines tienen que contener por lo menos 1/8 taza (2 cucharadas) de fruta por porción.	
Pasas/arándano y pasas	X		El tamaño de la porción, 2-8 cucharadas, se basa en el volumen y puede ser impráctico. Sirva pasas/arándano y pasas con otra fruta o vegetal en el <b>desayuno</b> o como <b>bocadillo</b> .	Las pasas tienen un contenido alto de azúcar (un 1/4 taza contiene casi 3 cucharadas de azúcar). Las pasas tienen un contenido alto de fibra.
Arroz		X	El arroz es un grano y es acreditable sólo como pan. Véase Granos/Panes.	
Ensaladas	X		Especifique el tipo de ensalada (Por. ej. ensalada verde) en el menú.	
Salsa, casera	X		La salsas que contienen todos los ingredientes vegetales más cantidades mínimas de aderezo son acreditables. Se necesita por lo menos 1/8 taza (2 cucharadas) por porción. 1/8 taza de salsa = 1/8 taza de vegetales. Si la salsa contiene componentes no vegetales tales como chicle, almidones, o estabilizadores, sólo la porción que es vegetal puede ser acreditada.	
Sorbete		X	Los sorbetes no contiene suficientes cantidades de fruta por porción para acreditarse.	

**FRUTAS Y VEGETALES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

**Aprobados para**  
**Crédito**

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
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 champiñones, cebolla francesa, res o pollo casera, bistec con pimientos verdes, crema de maíz con pollo.		X	Las sopas enlatadas, tales como éstas, no contienen la cantidad suficiente de vegetales para contribuir hacia el requisito de frutas/vegetales.	
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.	X		Porción de 1 taza = 1/4 taza de vegetales Porción de 1/2 taza = 1/8 taza de vegetales.  Una porción de menos de 1/2 taza no contribuye como requisito de frutas/vegetales.	Las sopas hechas de caldo que contengan una variedad de vegetales pueden ser un plato principal nutritivo, bajo en calorías o acompañamiento de una comida. Las sopas espesas tienen un contenido alto de grasa. Algunas sopas enlatadas pueden tener un contenido alto de sodio.
Sopas: mezclas de sopas deshidratadas		X	No contienen suficientes vegetales.	
Sopas: caseras	X		Cuando se cocinan sopas caseras, utilice una cantidad de vegetales que resulten por lo menos en 1/8 taza (2 cucharadas) de vegetales por porción.	
Salsa de espagueti	X		La salsa de espagueti se acredita como salsa de tomate si se proporciona 1/8 taza (2 cucharadas) por porción.	Escoja una salsa que sea baja en azúcar y/o sodio.
Brotes (alfalfa, frijoles, etc.)	X			
Fruta estrella (carambola)	X			
Relleno de repostería tostada (por ej. Pop Tarts)		X	Los rellenos de repostería para tostar no contienen suficiente fruta por porción para ser acreditables. Véase Granos/Panes.	
Pasta de tomate	X		Una cucharada = 1/4 taza vegetales.	
Puré de tomate	X		Dos cucharadas = 1/4 taza vegetales.	
Salsa de tomate	X		Cuatro cucharadas = 1/4 taza vegetales.	
Jugo V-8	X		Véase: mezclas de jugo de vegetales.	
Mezclas de jugo de vegetales	X		Las mezclas de jugo de vegetales son una mezcla de jugos de vegetales puros.	Las mezclas de jugo de vegetales pueden contener una variedad de nutrientes; sin embargo, pueden tener un contenido alto de sodio.

**FRUTAS Y VEGETALES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
**Crédito**

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Vegetales, crudos	X		Se recomienda que dos tipos de vegetales crudos se sirvan durante el <b>desayuno</b> y como <b>bocadillo</b> para garantizar que se cumple con el requisito de porciones. Puede ser suplementado con jugo de frutas o vegetales.	
Castañas de agua	X			
Helados de agua (por ej. Popsicles)		X	Las paletas congeladas no contienen la cantidad suficiente de jugo de frutas para ser acreditables.	Las paletas congeladas tienen un contenido alto de azúcar.
Yogur con fruta, comerciales		X	El yogur preparado con frutas para distribución comercial contiene menos de 1/8 taza de frutas por porción. La fruta que se le añade al yogur es acreditable.	
Yoj (una combinación de yogur y jugo de frutas)		X	Yoj no contiene suficientes vegetales para ser acreditable.	



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES

**P:** ¿Se acreditan las pasas?

**R:** Sí. Sin embargo, el requisito de las frutas y los vegetales se basa en el volumen. Una porción de pasas puede ser impráctico para que el participante lo consuma. El tamaño de porción mínima acreditable es 1/8 taza. Si las pasas se sirven durante **el desayuno** o como **bocadillo**, otra fruta/vegetal debe complementar las pasas.

**P:** ¿Son acreditables los jugos o jugos concentrados ?

**R:** Sí. Los “jugos” se definen como cualquier producto, líquido o congelado, que lleve una etiqueta de “jugo”, “jugo puro”, “jugo de porción individual”, “jugo 100 por ciento puro”, “mezclas de jugos puros” o “jugo reconstituido”. Una cucharada de jugo congelado concentrado equivale a 1/4 taza de jugo de fruta cuando las instrucciones requieren una parte de jugo a tres partes de agua. Dos cucharadas de jugo congelado concentrado equivale a 1/4 taza de jugo de fruta cuando las instrucciones requieren una parte de jugo a tres partes de agua.

**P:** ¿Pueden contar las frutas o vegetales en budines o gelatinas como requisito de frutas/vegetales?

**R:** Sí. Sin embargo, debe tener por lo menos 1/8 taza por porción. Las gelatinas y los budines por sí mismos no reúnen el requisito de frutas/vegetales.

**P:** ¿Son los encurtidos y las aceitunas acreditables como frutas/vegetales?

**R:** No. Tradicionalmente se consideran aderezos y por lo tanto no son acreditables. Además, tienen un contenido muy alto de sal comparado con otras frutas y vegetales.

**P:** ¿Son los rellenos de tortas de fruta listas para comer, enlatados y comerciales acreditables como requisito de frutas/vegetales?

**R:** Sí. Si el primer ingrediente es fruta. 1/2 taza de relleno de torta de fruta provee un componente de 1/4 taza de fruta.

**P:** ¿Son los vegetales crudos (palitos de zanahorias y apio) acreditables como una porción de frutas/vegetales durante el bocadillo?

**R:** Sí. Depende de la cantidad de palitos de vegetales que se sirva. Sirva una fruta/vegetales adicional con un vegetal crudo para cumplir con la cantidad del requisito para una porción de frutas/vegetales debido al gran volumen que se requiere para cumplir con el requisito. Un 1/4 taza por porción de palitos de apio es aproximadamente 4 palitos que miden un tamaño de 3 pulgadas de largo por 3/4 pulgada ancho. Un 1/4 taza por porción de palitos de zanahorias apio es aproximadamente 6 palitos que miden un tamaño de 4 pulgadas de largo por 1/2 pulgada ancho.

**P:** ¿Se acreditan los refrescos de jugo?

**R:** No. Los jugos que contienen la palabra “cóctel,” “natural,” “refresco,” o “bebida,” en la etiqueta o jugo que es endulzado con azúcar, sacarosa, o sirope de maíz, no son 100 por ciento jugo puro y no son acreditables.

**PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE  
LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES  
(continuación)**

**P:**

**¿Son los alimentos tales como ensaladas de col, ensaladas de papas o ensaladas Waldorf acreditables?**

**R:**

Sí. Los ingredientes de frutas y vegetales en estos productos cuentan todos para cumplir con el requisito de frutas/vegetales. Otros ingredientes tales como la mayonesa y los “marshmallows” no son acreditables y su peso/volumen debe excluirse cuando se acredita una porción de cualquiera de estos productos. Por lo tanto, una porción de un 1/4 taza de ensalada de col que contiene ingredientes no acreditables no equivale como un 1/4 taza de frutas/vegetales.

**P:**

**¿Puede la ensalada de fruta enlatada, los vegetales mezclados, o las combinaciones tales como guisantes y zanahorias ser utilizadas para cumplir con el requisito de dos o más porciones de frutas/vegetales en el almuerzo y la cena?**

**R:**

No. Estos alimentos mezclados se consideran sólo como un productos de frutas/vegetales.

**P:**

**¿Son los vegetales deshidratados acreditables y como se determina el rendimiento?**

**R:**

Sí. Los vegetales deshidratados son acreditables. El rendimiento para los vegetales deshidratados debe basarse en el volumen rehidratado, no el volumen fresco que el frasco pueda indicar. Tenga en mente que el rendimiento de rehidratación en el frasco varía frecuentemente de fabricante a fabricante. Esto significa que el siguiente procedimiento debe usarse para cada fabricante de productos deshidratados para determinar el rendimiento.

Determine el volumen rehidratado de la siguiente manera:

- a) Rehidrate (añada agua o líquidos a) los vegetales deshidratados de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si las instrucciones no están en el frasco, solicite instrucciones de rehidratación de parte del fabricante.
- b) Mida el volumen rehidratado.
- c) Mida el número de porciones de un 1/4 taza de productos rehidratados que provee una unidad de compra.
- d) Mantenga un archivo de los datos de rendimiento obtenidos en el centro diurno para niños y adultos para verificación. Los expedientes deben incluir la información sobre el tamaño de la unidad de compra, el número de las porciones de 1/4 taza del producto rehidratado por unidad de la compra, el nombre del fabricante, y las instrucciones del fabricante de cómo rehidratar el producto.

**PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE  
LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES  
(continuación)**

**P:** ¿Son acreditables las salsas de fruta, tales como salsa de naranja hechas con jugo de naranja o salsa de arándanos hecha con arándanos enlatados?

**R:** Sí. Sin embargo, sólo la porción de frutas en la salsa, por ej. el jugo de naranja o arándanos es acreditable. Debe de tener por lo menos 1/8 taza por cada porción. Por lo tanto, para determinar el tamaño de la porción acreditable, divida la cantidad total de frutas usadas por el número de porciones preparadas.

**P:** ¿Cómo preparo pizza casera para que sea acreditable como componente de frutas/vegetales?

**R:** Una pizza casera puede contarse como un componente de frutas/vegetales. Para que cuente, la pizza debe incluir salsa de pizza **Y** cubiertas o cobertura de frutas o vegetales. La cantidad de salsa en una pizza comercial no es suficiente para contar como requisito de vegetales a menos que la pizza tenga una Etiqueta de Nutrición para Niños (véase la página 75).



---

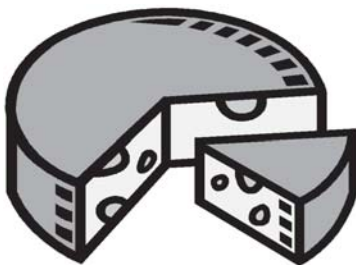
## COMPONENTES DE CARNE Y SUSTITUTOS DE CARNE

Los reglamentos federales del CACFP requieren que los almuerzos y las cenas contengan una porción de carne o sustitutos de carne de acuerdo con las especificaciones del patrón alimenticio. Una carne o sustituto de carne también puede servirse como uno de los dos componentes de un bocadillo.

La carne incluye la carne sin grasa, aves, o pescados. Los sustitutos de carne incluyen el queso, los huevos, los frijoles o los guisantes secos cocidos, las nueces y las semillas y sus mantequillas (a excepción de la bellota, la castaña, y el coco), y el yogur. Estos alimentos se deben servir en un plato principal, o en un plato principal y otro producto, para cumplir con este requisito.

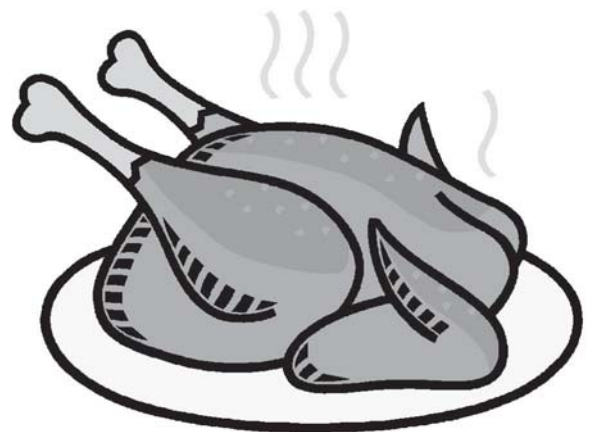
La carne y los sustitutos de carne son una fuente importante de proteína, hierro, vitaminas B (tiamina, riboflavina, y niacina) y otros nutrientes.

Generalmente, el tamaño de la porción de carne o sustituto de carne para niños de edad preescolar (con edades de 1 a 5 años) abarca de 1 a 1.5 onzas.



Las nueces y las semillas pueden satisfacer no más de una mitad del requisito de carnes/sustituto de carne para el almuerzo y la cena o todo el requisito de carnes/sustituto de carne de un bocadillo.

Los productos que sustituyen las proteínas se pueden contar como parte del requisito de carnes/sustituto de carne. Su patrocinador o la agencia estatal pueden proporcionarle información adicional sobre los productos sustitutos de proteína.







## LAS CARNES Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE

### Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Bellotas		X		Las bellotas tienen un contenido bajo de proteína.
Producto sustituto de proteína ("APP")	X		Debe tener la etiqueta CN o la información del fabricante en el archivo.	
Baco-bits		X		Baco-bits o los pedacitos de tocineta tienen un contenido bajo de proteína y un contenido alto de grasa.
Tocineta y productos de imitación de tocineta		X		La tocineta tiene un contenido bajo de proteína y un contenido alto de grasa. Además, debido a que la carne es encurtida y/o ahumada, tiene un contenido alto de sodio.
Frijoles y guisantes, secos o enlatados	X		Los frijoles y los guisantes secos cocidos pueden contar como carne o sustituto de carne. Los frijoles negros, garbanzos, alubias, pintos, etc. pueden acreditarse como carne/sustituto de carne. Los ejotes, las judías verdes y los guisantes pueden ser acreditados como vegetales solamente. No pueden acreditarse hacia el requisito de carne/sustituto de carne y requisito de fruta/vegetal en la misma comida.	Los frijoles y los guisantes (éstos pueden ser acreditados como carne/sustituto de carne) son buenas fuentes de proteína y fibra y tienen un contenido bajo de grasa.
Carnes	X			
Carne seca de res estilo "jerky"	X		La carne seca estilo "jerky" hecha con carne de res pura puede ser acreditada. La etiqueta debe indicar: carne seca de res cortada en trozos, natural, o salchicha de carne seca de res estilo "jerky".	La carne seca de res estilo "jerky" tiene un contenido muy alto de sodio.
Braunschweiger	X		No puede contener espesantes y ligaduras.	Salchicha de hígado de cerdo cocida.
Tocineta canadiense	X		Una libra (16 onzas) puede rendir para 11 porciones de una onza de carne cocida.	La tocineta canadiense tiene un contenido alto de sodio.
Enlatados o congelados: estofado de res, burritos, chili y macarrones, estofado de carne, pizza, tortas de carne, ravioles, etc.		X	Si: (1) el producto está marcado CN; o (2) una hoja de análisis del producto firmada por uno de los oficiales del fabricante (no uno de los vendedores) indicando la cantidad de carne sin grasa cocida/ sustituto de carne contenida en el producto por porción se encuentra en el archivo, estos productos combinados son acreditables.	Los alimentos combinados procesados tales como estos generalmente tienen un contenido más alto de grasa y sodio que las comidas caseras.
Carnes comprimidas enlatadas (por ej. Spam)	X		Tiene que ser todo carne sin ligaduras, rellenos, productos derivados o espesantes. Véase: salchichas cubiertas con masa de maíz.	La carne comprimida enlatada generalmente tiene un contenido alto de grasa y sodio.

**LAS CARNES Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Producto alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Queso requesón, estilo "cottage"	X		Una porción de 2 onzas (1/4 taza) de queso requesón es equivalente a la porción de una onza de carne.	El queso requesón contiene menos proteína por onza, por lo tanto, el tamaño requerido de las porciones es mayor.
Queso, crema y neufchatel		X	Debido al contenido bajo de proteína y grasa, el tamaño de la porción que proporcionaría proteína sería excesivo, especialmente para niños de edad preescolar.	Estos quesos tienen un contenido alto de grasa y bajo de proteína en comparación con otros quesos.
Queso, estilo "feta"	X			
Comidas de queso, sustitutos de comidas de queso, crema de queso, y sustitutos de crema de queso	X		Estos quesos son productos hechos de una mezcla de una o más variedades de quesos con uno o más ingredientes lácteos tales como crema, leche o Cheez Wiz. El contenido de humedad es más alto que en el queso natural o procesado; por lo tanto, <b>una porción de 2 onzas de estos productos equivale a una porción de 1 onza de carne.</b>	Estos quesos contienen frecuentemente un contenido alto de sodio. Trate de seleccionar variedades con un contenido bajo en sodio.
Queso, imitación		X	Los productos que indican imitación de queso en la etiqueta no son acreditables.	
Quesos, bajos en grasa y grasa reducida	X		Los quesos bajos en grasa deben contener 3 gramos o menos en total de grasa por cada 50 gramos del producto, y los quesos con grasa reducida deben contener por lo menos 25 por ciento menos grasa por cada 50 gramos del producto regular.	
Quesos, naturales y procesados (Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, y Suizo)	X		<b>Una porción de 1 onza de queso equivale a una porción de 1 onza de carne.</b>  Los quesos naturales están hechos de leche y se curan a través de diferentes métodos y por diferentes cantidades de tiempo.  El queso procesado se hace al combinar uno o más tipos de quesos. Éstos incluyen el queso procesado americano.	
Quesos, parmesano o romano		X	El tamaño de la porción que proporcionaría suficiente proteína sería excesivo, por lo tanto, no es acreditable.	

**LAS CARNES Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

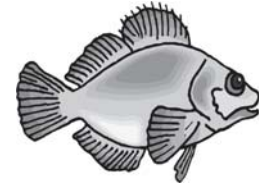
Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Productos de queso (Velveeta, Cheese Whiz Squeeze)		X	El término de productos de queso es el nombre de la categoría y no estandarizado. Por lo tanto, cualquier producto que sólo contiene el nombre del producto de queso no es acreditable.	
Queso, ricota	X		<b>Una porción de 2 onzas (1/4 taza) de queso Ricota es equivalente a la porción de una onza de carne.</b>	El queso ricota tiene un contenido menor por onza de proteína y mayor de humedad que los quesos naturales.
Salsa de queso, enlatada o empacada		X	Actualmente, no tiene un estándar de identidad.	
Castañas		X		Las castañas tienen un contenido muy bajo de proteína.
Croquetas de pollo	X		Sólo el pollo es acreditable. Véase la página 52. Para acreditar la masa, vea masas y empanizados, en la página 11.	
Chili, enlatados	X		Sólo los frijoles de este producto son acreditables. Si: (1) el producto está marcado CN; o (2) una hoja de análisis del producto firmada por uno de los oficiales del fabricante (no uno de los vendedores) indica la cantidad de carne sin grasa cocida/sustituto de carne por porción y se encuentra en el archivo, estos productos combinados son acreditables.	
Chili, casero	X			
Intestinos de cerdo		X	Los intestinos pequeños de cerdo.	Los intestinos de cerdo tienen un producto de contenido alto de grasa.
Coconut		X	El coco no puede acreditarse como carne/sustituto de carne.	Los cocos tienen un contenido muy bajo de proteína.
Salchichas con empanada de maíz/bratwurst/frankfurters/salchichas calientes/salchicha polaca y salchichitas Viena, carnes para emparedados tales como mortadela, y carnes comprimidas enlatadas tales como Spam.	X		Todos los productos de carne o aves que no contienen productos derivados, cereales, ligaduras o espesantes son acreditables.  El empanado en las salchichas empanadas con masa de maíz pueden ser acreditadas como granos/panes (como el pan de maíz). <b>Sirva estos productos no más de un total de una vez por semana.</b>	Las salchichas ahumadas pueden generar hasta 80 por ciento de sus calorías de la grasa. Éstas pueden tener un contenido alto de colesterol y contener una cantidad alta de sodio.  Las salchichas con empanadas de maíz tienen un contenido alto de grasa.
Granos de maíz		X		Estos granos tienen un contenido alto de grasa y sal.
Productos de embutido de cerdo	X		Ejemplo: salami.	Se recomienda limitar el uso debido a su alto contenido de sodio y grasa.



## LAS CARNES Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE

### Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito



Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Huevos rellenos	X		Huevos cocidos pueden ser acreditadas. Véase: huevos.	Debido al huevo y la añadidura de mayonesa, los huevos rellenos tienen un contenido alto de colesterol y grasa. En vez de preparar huevos rellenos con mayonesa, trate una variedad de crema más baja en grasa. Los huevos cocidos pueden acreditarse.
Crema de huevo	X		<b>Bocadillos</b> solamente. Tiene que ser casero.	
Huevos	X		Frescos o secos.	Los huevos son una buena fuente de proteína; sin embargo, también contienen una cantidad significativa de colesterol.
Pescados, comerciales	X		Fuentes comerciales incluyen los supermercados y los distribuidores.	El pescado es una buena fuente de proteína y hierro. Muchas variedades de pescado tienen un contenido más bajo de grasa que otros tipos de carne. (Ase a la parrilla u hornee pescado, en vez de freírlo, para reducir la cantidad de grasa.)
Pescados, no comerciales (pescados por cuenta propia)		X		WAC 246-215 indica que el pescado tiene que ser pescado legalmente y comercialmente o aprobado por la junta reglamentaria de los estándares de salud.
Croquetas de pescado	X		Sólo la porción nutritiva del pescado es acreditable como requisito de carne Véase la página 52. Para acreditar la masa, vea masas y empanizados, en la página 11.	
Garbanzos	X		Véase: frijoles, enlatados y secos	
Perniles		X		Los pernils tienen un contenido alto de grasa y son bajos en proteína según su peso.
Carne de animal de abasto		X	Para ser acreditados, los animales de abasto tienen que matarse en una instalación aprobada por USDA que mantenga a un inspector de USDA de guardia. La carne de aves de corral está sujeta a inspección estatal.	
Imitación de mariscos		X	No existe un estándar de identidad.	
Frijoles rojos	X		Véase: frijoles, enlatados y secos	
Riñones	X			
Cordero	X			
Legumbres	X		Véase: frijoles, enlatados y secos	
Hígado	X			El hígado tiene un contenido alto de colesterol y grasa.

**LAS CARNES Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Hígado triturado	X		Hecho de hígado de cerdo o harina de maíz.	
Embutido de hígado	X		Para ser acreditable, el embutido de hígado no puede contener ligaduras y espesantes.	El embutido de hígado tiene un contenido alto de colesterol y grasa.
Carnes para emparedados, tales como mortadela	X		Véase: salchichas cubiertas con masa de maíz.	La mortadela, y otras carnes procesadas generalmente tienen un contenido alto de grasa y sodio. Como todas las carnes procesadas, la mortadela tienen un contenido de proteína más bajo que las carnes frescas según su peso.
Macarrones y queso	X		El queso en los macarrones y queso <b>caseros</b> puede acreditarse como requisito de carne. El queso <b>en polvo</b> en los macarrones y quesos empacados no puede acreditarse como requisito de carne. Véase: productos enlatados o congelados.	
Análogos de carne (por ej. carne Loma Linda o productos similares)		X	Los reglamentos federales no lo permiten excepto en ciertas situaciones. Usted debe comunicarse primero con la agencia estatal para obtener aprobación.	
Salsa de carne	X		La carne en las salsas <b>caseras</b> , no comerciales, puede acreditarse. La porción del requisito tiene que cumplirse. Véase: productos enlatados o congelados.	
Nueces o semillas granuladas o en polvo		X	Los alimentos de harina de nueces o semillas no puede acreditarse a menos que reúna los requisitos para productos de proteína vegetal.	
Nueces, semillas, u otras mantequillas	X		Las nueces pueden acreditarse como una porción de sustituto de carne como bocadillo; pero sólo mitad de la porción del sustituto de carne durante el almuerzo o la cena. Sirva solamente nueces y semillas molidas o finamente picadas a niños de 5 años de edad o menor para evitar asfixia. Ejemplos: cacahuete, nuez de soja, nueces, pacanas, almendras, anacardos, ajonjolí, girasol.	Las nueces son una buena fuente de proteína. Las nueces no contienen colesterol, debido a que originan de una planta. Sin embargo, las nueces tienen un contenido alto de grasa y tienen un contenido bajo de hierro.
Rabo		X	Los rabos no contienen la cantidad suficiente de carne sin grasa o proteína.	Las medialunas tienen un contenido alto de grasa.
Productos de pasta con carne		X	Debido a que es difícil determinar la cantidad de carne/sustituto de carne presente en los productos de pasta preparados comercialmente, no son acreditables a menos que reúnan los requisitos del estándar de identidad de los alimentos enlatados o congelados. Véase: productos enlatados o congelados.	



## LAS CARNES Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE

### Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Mantequilla de cacahuete/ mantequillas de nueces	X		Sirva la mantequilla de cacahuete en combinación con otra carne/sustituto de carne durante el almuerzo y la cena debido que el tamaño requerido por porción es muy grande para niños pequeños.	La mantequilla de cacahuete tiene un contenido alto de grasa. No contiene colesterol debido a que originan de una planta.
Crema de mantequilla de cacahuete (baja en grasa)		X	El producto no contiene suficiente proteína para reunir los requisitos.	
Productos como cacahuates en palomitas de maíz acarameladas		X	El producto no contiene suficientes cacahuates. Se considerado un producto para bocadillos.	
Peperoni	X		Para ser acreditado, el peperoni tiene que ser de carne y/o aves por completo y no puede contener productos derivados, cereales, ligaduras o espesantes .	El peperoni tiene un contenido alto de colesterol y grasa.
Patas de cerdo, cuello, y rabo		X	Las patas de cerdo, el cuello, y el rabo no contienen suficiente contenido de carne.	Éstos tienen un contenido alto de grasa.
Frijoles pintos	X		Véase: frijoles, enlatados y secos	
Pizzas, comerciales		X	Sólo la parte tostada de la pizza se puede acreditar como producto de pan a menos que una etiqueta CN esté disponible. Véase: productos enlatados o congelados.	
Pizza, casera	X		Si la carne/sustituto de carne está incluido en cantidades suficientes para reunir el requisito, la pizza casera pueden ser acreditada. Indique casero en el menú.	
Cerdo	X			
Tortas de carne, comerciales		X	Las tortas de carne comerciales no pueden acreditarse debido a que no contienen suficiente carne.	
Tortas de carne, caseras	X		Si hay suficiente cantidad, la carne en las tortas de carne caseras pueden acreditarse.	Las costras y las salsas pueden tener un contenido alto de grasa.
Carne en conserva		X	Las carnes en conserva no pueden acreditarse si contienen ligaduras y espesantes.	Las carnes en conserva tienen un contenido alto de sodio.
Aves	X		Ejemplos: pollo, pavo, gallinitas Cornish.	

**LAS CARNES Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Productos de carne comprimida	X		Véase: salchichas cubiertas con masa de maíz.	No use los productos de carne comprimida frecuentemente debido a que tienen un contenido alto de sodio. También pueden tener un contenido alto de grasa.
Quiche	X		Los huevos, la carne, y/o el quiche casero pueden ser acreditados como requisito de carne.  Véase: Sección de granos/panes para acreditar la base de masa.	
Ravioli, preparado comercialmente		X	Debido a que es casi imposible determinar la cantidad de carne/sustituto de carne presente en los raviolos preparados comercialmente, no son acreditables a menos que reúnan los requisitos del estándar de identidad de los alimentos enlatados o congelados. Véase: productos enlatados o congelados.	
Cerdo salado		X	El cerdo salado no es acreditable debido a su alto contenido de grasa y bajo contenido de proteína.	
Salchichas (salchichas en cantidad, chorizos, pastelillos)	X		Para ser acreditable, las salchichas no puede contener ligaduras, espesantes, o productos de cereal.	La mayoría de los productos de salchicha tienen un contenido alto de grasa y sodio.
Mariscos	X		Ejemplos: camarones, cangrejos, veneras, almejas, ostras.	
Mariscos, comerciales	X		Sólo la porción nutritiva de los mariscos es acreditable. Los mariscos tienen que estar completamente cocidos.	
Mariscos, no comerciales (caseros y cazados por su cuenta)		X		Para ser acreditable, tiene que haber sido cazado en un área de cultivo aprobada por DOH.
Sopas, preparadas comercialmente (sólo frijoles, lentejas, o guisantes secos)	X		Tres cuartos de taza de sopa de frijoles, lentejas, o guisantes secos puede acreditarse como 1-1/2 onzas de sustituto de carne.	Las sopas preparadas comercialmente frecuentemente tienen un contenido alto de sodio.
Sopas, preparadas comercialmente además de los frijoles, las lentejas, o los guisantes secos)		X	Estas sopas no contienen suficientes cantidades de carne.	
Sopas, caseras conteniendo: carne, pescado, aves, u otro sustituto de carne	X		Las sopas caseras pueden contribuir como requisito de carne. La sopa deben contener suficiente carne para reunir el requisito de patrón alimenticio.	
Hamburguesas de soja u otros productos de soja		X	Los productos de 100 por ciento de soja no son acreditables.	

**LAS CARNES Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Surimi		X	Un producto de pescado triturado.	La imitación de marisco no contienen el valor nutritivo de los pescados/los mariscos.
Tempeh		X	Tempeh es una torta de soja fermentada con otros frijoles y grasnos. Debido a que no existe un estándar de identidad para este alimento, y puede variar de fabricante a fabricante, no puede ser acreditado.	Frecuentemente es condimentado con hierbas, alga marina o tamari.
Tofu		X	Tofu es cuajada de soja. Debido a que no existe un estándar de identidad para este alimento, y puede variar de fabricante a fabricante, no puede ser acreditado.	
Tripa	X		La tripa es el revestimiento del estómago de ganado o cualquier otro mamífero rumiante en manada.	La tripa contiene proteína de baja calidad.
Tenera	X			
Caza silvestre y aves de corral		X	No se permite.	Por razones de salud y seguridad, éstos no son acreditables por el CACFP.
Yogur, simple o endulzado y con sabor (comerciales solamente)	X		4 onzas (peso) o 1/2 taza (volumen) equivale a 1 onza de carne/sustituto de carne.	El yogur es una buena fuente de calcio, fósforo y proteína.
Productos de yogur (yogur congelado y barras de yogur)		X	No hay suficiente yogur en estos productos para ser acreditables.	

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA CARNE Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE

**P:**

**¿Es la mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nueces o semillas acreditables como sustitutos de carne?**

**R:**

Sí. Sin embargo, el tamaño de la porción de tales mantequillas puede ser **impráctico** para el almuerzo o cena (3 cucharadas equivalen 1-1/2 onzas de sustituto de carne). CACFP requiere que una fuente adicional del carne/sustituto de carne se sirva con los almuerzos o las cenas que contienen las mantequillas de nueces.

**P:**

**¿Es el tofu acreditable como sustituto de carne?**

**R:**

No. El queso de soja es una cuajada de soja que tiene el color y la forma del queso crema. Actualmente, el queso de soja no es un sustituto de carne acreditable por el CACFP. No hay estándar de la identidad para el queso de soja, así es que el producto puede variar de un fabricante a otro.

**P:**

**¿Se pueden acreditar los macarrones con queso en caja como carne/sustituto de carne en el CACFP?**

**R:**

No. Sin embargo, si son macarrones enriquecidos o de grano entero, los macarrones pueden acreditarse como sustituto de pan. La mezcla seca de queso no es acreditable como sustituto de carne.

**P:**

**¿Es el yogur acreditable por el CACFP?**

**R:**

Sí. El yogur es acreditable como carne/sustituto de carne excepto para los infantes.

**P:**

**¿Son el queso requesón, los alimentos de queso, y las cremas de queso acreditables como sustitutos de carne?**

**R:**

Sí. Pero el doble de lo necesario porque estos productos contienen menos proteína y más humedad que el queso natural y procesado. Una porción de 2 onzas de alimentos del queso, crema de queso, o requesón es equivalente a solamente 1 onza de carne/sustituto de carne.

**P:**

**¿Puede la pizza acreditarse como carne/sustituto de carne?**

**R:**

Sí. Si es casera o tiene una etiqueta CN y hoja de análisis de producto del fabricante. La pizza se puede acreditar hasta tres componentes diferentes (uno para la carne/sustituto de carne, uno para los granos/panes, y uno para las frutas/vegetales), siempre y cuando se utilicen suficientes cantidades de cada componente. Si es casero, indíquelo en el menú.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA CARNE Y LOS SUSTITUTOS DE CARNE (continuación)

**P:** ¿Puede los productos enlatados o congelados tales como raviolis, pizza, guisados de carne, y sloppy joes ser acreditados en el CACFP?

**R:** Generalmente no. Estos productos no puede ser utilizados a menos que: (1) sean un producto con etiqueta CN; o (2) usted tiene una hoja del análisis de producto firmada por un funcionario del fabricante (no un vendedor), indicando a la cantidad de carne cocida sin grasa/sustituto de carne por porción.

**P:** ¿Cuántas croquetas de pescados necesito servir para reunir los requisitos de CACFP?

**R:** El tamaño de la porción de CACFP se refiere a los pescados comestibles cocinados, no al empanado. Los siguientes ejemplos demuestran cuánto pescado debe servirse para reunir el requisito de la cantidad acreditable del pescado en sí.

Productos de pescado	Cantidad del tamaño de la porción	Aprobados para Crédito
Croquetas fritas de pescado empanado congeladas	3 pedazos de una onza	1.5 onzas
Croquetas crudas de pescado empanado congeladas	3 pedazos de una onza	1.5 onzas
Porciones fritas de pescado empanado congeladas	3 onzas	1.6 onzas
Porciones crudas de pescado empanado congeladas	3 onzas	1.7 onzas
Porciones de pescado no empanado congeladas	3 onzas	2.3 onzas

**P:** ¿Son las croquetas de pollo acreditables?

**R:** Sí. Sin embargo, los productos varían en cuanto a cuánta cantidad de aves debe ser servirse para reunir la cantidad acreditable del producto en sí. El tamaño de la porción de CACFP se refiere a las aves comestibles cocinadas, no a la empanada.

**P:** ¿Se pueden servir comidas vegetarianas en el CACFP?

**R:** Sí. Sin embargo, las comidas deben reunir los requisitos del patrón alimenticio. Ejemplos de sustitutos de carne vegetarianos acreditables por el CACFP incluyen el queso natural y procesado, alimentos de queso, cremas de queso, requesón, huevos, yogur, frijoles y guisantes secos cocidos, las mantequillas de la nueces y semillas, o cualquier combinación anterior. Esté por favor enterado que tales alternativas de carne como queso de soja, seitan y tempeh no son sustitutos de carne acreditables.

**P:** ¿Se pueden servir los emparedados de mantequilla de cacahuete y jalea en el CACFP?

**R:** Cuando un emparedado de la mantequilla de cacahuete y de jalea se sirve como el único sustituto de carne, el emparedado debe contener tres cucharadas de mantequilla de cacahuete para los niños de 3 a 5 años de edad para reunir el tamaño mínimo de la porción. Sin embargo, tres cucharadas de mantequilla de cacahuete son a menudo demasiada mantequilla de cacahuete para consumirse en una comida. Una segunda carne/sustituto de carne (tales como cubos de queso o 1/2 de un huevo cocido duro) se debe servir junto con una porción más pequeña de mantequilla de cacahuete. La asfixia también se debe de tomar en consideración con la cantidad requerida de mantequilla de cacahuete.

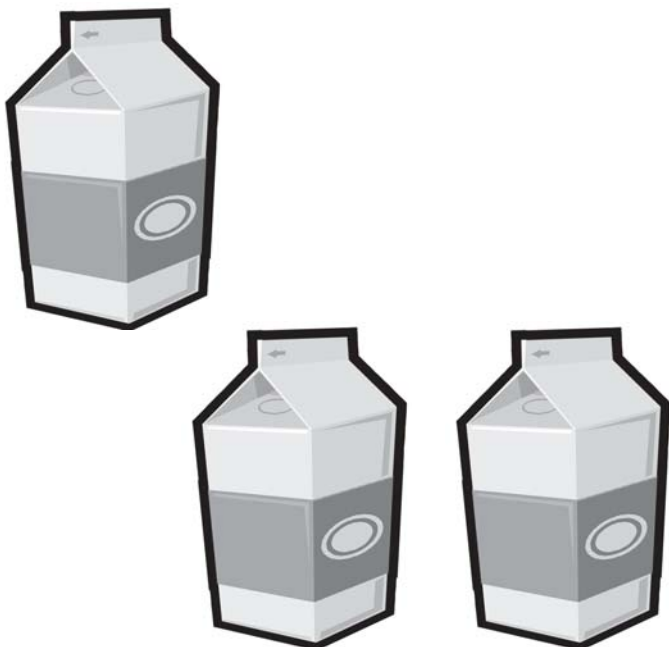
---

## COMPONENTE DE LECHE

Los reglamentos federales del patrón alimenticio del CACFP requieren que **leche líquida** se sirva durante el desayuno, el almuerzo y la cena. Además, la leche líquida debe servirse como uno de los componentes del patrón alimenticio durante los bocadillos.

Para ser acreditada, la leche tiene que ser pasteurizada, y cumplir con los criterios estatales y locales para de leche líquida. Se puede servir leche con o sin sabor, leche baja en grasa, leche desnatada o suero de leche. **La leche seca reconstituida no reúne el estándar de definición de leche líquida y no es acreditable.** Todas las leches tienen que contener vitaminas A y D a niveles especificados por la Administración de Drogas y Alimentos y las leyes estatales.

Durante el desayuno, la leche líquida puede servirse como bebida, con cereal, o como parte de cada uno.



Tanto el almuerzo como la cena deben contener una porción de leche líquida como bebida. No se requiere que los adultos participantes en los centros de cuidado diurno del CACFP tomen leche durante la cena.

Si la leche es uno de los dos componentes servidos durante un bocadillo, debe ser leche líquida servida como bebida y usada con cereal o parte líquida y parte con cereal. **La leche no puede ser acreditada como bocadillo cuando se sirve jugo como el único otro componente excepto para los adultos participando en la porción de adultos del CACFP.**

La leche puede ser acreditada cuando se cocina con cereales, budines y otros alimentos.

La leche baja en grasa y sin grasa no debe servirse a niños menores de 2 años de edad.

Si un participante no puede tomar leche, una declaración médica firmada por una autoridad médica reconocida debe mantenerse en el archivo indicando el sustituto que el participante puede usar.



**LECHE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Si	No	Comentarios	Información Nutritiva
Leche agria	X		La leche agria es un producto de leche líquida que se obtiene al agriar leche entera, baja en grasa o sin grasa con un agente agrio. Ejemplos de leche agria incluyen: leche fermentada Kéfir y leche acidófila	
Suero de mantequilla	X		La cultura cultivada reúne los estándares locales y estatales. La leche agria que permanece después la grasa se ha removido de la leche entera.	El suero de mantequilla es bajo en grasa a pesar de su nombre.
Leche cruda certificada		X	Los reglamentos y las leyes estatales requieren el uso de leche pasteurizada. La leche pasteurizada se calienta a una temperatura alta por un período de tiempo para destruir microorganismos.	
Queso		X	El queso no se puede acreditar como requisito de leche debido a que no reúne el estándar de la definición de leche. Para ser acreditada, la leche proporcionada debe ser líquida. El queso puede contarse como requisito de carne.	
Leche de chocolate	X			Se recomienda que el uso de leche con sabor se limite debido al alto contenido de azúcar.
Crema		X	Las cremas no cumplen con el estándar de identidad de la leche.	
Salsas cremosas		X	Para ser acreditada, la leche tiene que proporcionarse como una porción de leche líquida, no cocinada en cereales, budines, salsas cremosas u otros alimentos.	
Sopas cremosas		X	Para ser acreditada, la leche tiene que proporcionarse como una porción de leche líquida, no cocinada en cereales, budines, salsas cremosas u otros alimentos.	

**LECHE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Leche cultivada	X		La leche cultivada es leche líquida producida añadiendo microorganismos seleccionados a la leche entera, baja en grasa y sin grasa bajo condiciones controladas para producir un producto con un sabor y una consistencia específica. Ejemplos de leche cultivada incluyen: suero de mantequilla cultivado y leche ácida Kéfir.	
Ponche de Huevo, Comerciales		X	El ponche de huevo no es acreditable debido a que es difícil determinar la cantidad de leche líquida en ponches de huevo comercialmente preparados.	
Ponche de Huevo, Caseros		X	El ponche de huevo casero no se acepta debido a que se come con huevos crudos y puede causar enfermedades.	El ponche de huevo tiene un contenido alto de colesterol, azúcar y grasa. El uso de huevos crudos pueden causar un riesgo a la salud.
Leche evaporada		X	La leche evaporada no reúne el estándar de la definición de leche líquida.	
Lecheconsabor	X			Se recomienda que el uso de leches con sabor se limite debido al alto contenido de azúcar.
Yogur congelado		X	La leche congelada no reúne el estándar de la definición de leche líquida.	
Leche de cabra		X	No reúne el estándar del FDA.	La leche de cabra es aceptable si tiene una declaración médica firmada indicando que es un sustituto para la leche de vaca.
Mitad y mitad		X	La leche mitad de crema y mitad de leche no reúne el estándar de la definición de leche líquida.	
Chocolate/cacao caliente	X		El chocolate o cacao caliente hecho de leche líquida es acreditable. Acredite sólo la porción de leche líquida. El cacao hecho de agua no es acreditable. La leche debe estar listada en el menú cuando el cacao se sirve.	Se recomienda que el uso de leches con sabor se limite debido al alto contenido de azúcar.
Leche helada/de helado		X	La leche de helado o helada no reúne el estándar de la definición de leche líquida.	El helado contiene 11-20 por ciento de grasa. La leche helada contiene de 2-6 por ciento de grasa.

**LECHE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Leche, imitación		X	La leche no reúne el estándar de la definición de leche líquida.	
Leche, lactosa reducida	X		Una leche líquida modificada por la adición de las enzimas de la lactosa. La lactosa (azúcar de leche) en esta leche se han descompuesto las azúcares simples. Los niños que no pueden digerir la lactosa en la leche pueden beneficiarse de una leche con lactosa reducida.	
Leche, leche baja en grasa (1 ó 2 por ciento), leche desnatada (descremada) y leche entera.	X		La Academia Americana de Pediatría y los expertos en la pediatría y la nutrición no recomiendan la leche baja en grasa y la leche desnatada para niños menores de 2 años de edad. Los niños menores de 2 años de edad necesitan grasa en su contenido de dieta para el crecimiento y desarrollo normal.	Leche entera, baja en grasa (1 ó 2 por ciento), y la leche desnatada proporcionan cantidades equivalentes de los mismos nutrientes. La diferencia en la leche es la proporción de grasas y, por lo tanto, el número de calorías por porción. La leche entera contiene 3.3 por ciento de grasa, la leche desnatada contiene menos grasa que las otras leches.
Leche, orgánica	X		Si es pasteurizada, es acreditable.	
Malteadas/licuados/batidas de leche, comerciales		X	Las malteadas, los licuados y las batidas no son acreditables debido a que es imposible determinar la cantidad de leche líquida en los productos comercialmente preparados.	
Malteadas/licuados/batidas de leche, caseras	X		Las malteadas, los licuados y las batidas de leche que contienen la cantidad de leche líquida mínima requerida por porción para el grupo de edad adecuado son acreditables. Sólo la porción de leche líquida es acreditable.	
Leche seca desnatada, reconstituida		X	La leche seca desnatada no puede usarse a menos que sea en situaciones de emergencia donde la disponibilidad de leche se haya afectado. Vea el Reglamento Federal 7 CFR 226.20 sobre el uso de leche seca desnatada debido a la inaccesibilidad de leche líquida.	

**LECHE**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados**  
**para Crédito**

Aprobados para  
Crédito

Producto Alimenticio	Sí	No	Comentarios	Información Nutritiva
Budín o flan		X	Para ser acreditable, la leche tiene que proporcionarse como una porción de leche líquida, no cocinada en cereales, budines, salsas cremosas u otros alimentos.	
Paletas de budín		X	Para ser acreditable, la leche tiene que proporcionarse como una porción de leche líquida.	
Leche de arroz		X	La leche de arroz es acreditable si se usa como sustituto por causas médicas o dietéticas. Una declaración firmada por una autoridad médica debe estar en el archivo para que a una persona se le sirva leche de arroz. Recomiende la leche fortificada con calcio. Comuníquese con la agencia estatal o patrocinador para más información.	
Sorbete		X	El sorbete no cumple con el estándar de identidad de la leche líquida.	
Crema agria		X	La crema agria no cumple con el estándar de identidad de la leche líquida.	La crema agria tienen un contenido alto de grasa.
Leche de soja		X	La leche de soja es acreditable si se usa como sustituto por causas médicas o dietéticas. Una declaración firmada por una autoridad médica debe estar en el archivo para que a una persona se le sirva leche de soja. Comuníquese con la agencia estatal o patrocinador para más información.	
Leche UHT (temperatura muy alta)	X		La leche UHT es leche pasteurizada Grado A calentada a 280° F, enfrida y empacada. Puede almacenarse sin necesidad de refrigeración hasta que se abre. Ejemplo: "Real Fresh®."	
Yogur		X	El yogur nunca puede acreditarse en lugar de leche líquida excepto para centros de servicio diurno para adultos. Véase la página 50 para crédito como carne/ sustituto de carne.	El yogur es una buena fuente de calcio, fósforo y proteína.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA LECHE

**P:** ¿Se requiere la leche durante los bocadillos?

**R:** No. La leche puede ser uno de dos componentes de bocadillo, pero no es requerido.

**P:** ¿Por qué no se acredita la leche reconstituida como leche fluida?

**R:** La leche reconstituida no está incluida en la definición de leche de los reglamentos del programa. No es posible garantizar que las cantidades de leche seca y agua usados son adecuados para proveer el equivalente nutritivo de la leche líquida. El Reglamento Federal 7 CFR 226.20(f) permite que la leche seca se use solamente cuando el centro no puede obtener un suministro de leche líquida de manera constante. Comuníquese con la agencia estatal para obtener aprobación.

**P:** ¿Qué es leche agria?

**R:** La leche agria es un producto de leche líquida que se obtiene al agriar leche entera, baja en grasa o desnatada con un agente agrio. Ejemplos de leche agria son “leche agria Kéfir” y la “leche acidófila”. La leche acidófila es acreditable por el CACFP.

**P:** ¿Es la leche acidófila acreditable por el CACFP?

**R:** Sí.

**P:** ¿Pueden servirse licuados para reunir el requisito de leche?

**R:** Sí. Los licuados caseros que contienen la cantidad requerida de leche líquida son acreditables. **Excepciones:** Los licuados comerciales de restaurantes no se pueden revisar para obtener la cantidad de leche que tienen y, por lo tanto, no son acreditables.

**P:** ¿Pueden servirse chocolate caliente y cacao para reunir el requisito de leche?

**R:** Sí. Cuando se hace con leche líquida, esta bebida es acreditable.  
**Excepciones:** Mezclas secas de chocolate caliente con sabor que están hechas para reconstituirse con agua no son acreditables. Indique que el chocolate caliente está hecho con leche líquida en el menú.

**P:** ¿Puede la leche que se usa para preparar productos tales como budines, salsas cremosas y helados contar para el requisito de leche?

**R:** No. La leche que se sirve debe servirse como bebida y/o para servirse con cereal durante el desayuno o como bocadillo.

## **PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA LECHE (continuación)**

**P:** ¿Es leche que se obtiene directamente de una finca acreditable?

**R:** Sí. Siempre y cuando sea leche líquida pasteurizada que reúne los requisitos de los estándares locales y estatales de salud. También, tiene que incluir niveles de vitaminas A y D de acuerdo con los estándares estatales y federales.

**P:** ¿Puedo ser reembolsado por el desayuno y el almuerzo si un participante no puede tomar leche por razones medicas?

**R:** Sí. Si usted obtiene una declaración médica por escrito de una autoridad médica reconocida indicando que al participante no se le debe servir leche. La declaración debe especificar el alimento sustituto.

**P:** ¿Cuáles son las comidas en los centros de servicio diurnos para adultos que requieren leche?

**R:** No se requiere leche durante la cena. Sin embargo, UNA DE LAS PORCIONES DIARIAS TIENE QUE SER LECHE LÍQUIDA. Cuando el queso o el yogur se usa para reunir el requisito diario, no se debe usar como carne/sustituto de carne durante la misma comida.

---

# ALIMENTANDO A INFANTES

## El Patrón Alimenticio para Infantes

El patrón alimenticio para infantes demuestra los tipos y las cantidades de alimentos que se deben servir a los infantes. El primer año de sus vida, desde su nacimiento hasta el primer cumpleaños del bebé, se divide en tres categorías de edad, cada una consiste en un período de cuatro meses.

Hay niveles proporcionados con cada porción del patrón de alimentos para tener flexibilidad en términos de cuánta comida se sirve al bebé, basado en su apetito y desarrollo. Las cantidades enumeradas son las porciones mínimas requeridas para cumplir con los requisitos del patrón de alimentos. Algunos bebés pueden necesitar más que estas cantidades. Los bebés pueden ser servidos porciones más grandes o alimentos adicionales.

En la categoría de edad de 4 a 7 meses, las porciones para los alimentos sólidos se enumeran como de 0 a 3 cucharadas. Los alimentos sólidos son opcionales para esta categoría de edad. A los niños que no estén listos para ingerir alimentos sólidos en términos de desarrollo no se les deben servir estos alimentos.

Los alimentos servidos siempre deben de tener la textura y consistencia apropiadas. Los alimentos sólidos se pueden introducir gradualmente a los infantes que tengan 4 meses de edad o mayores. La decisión para introducir alimentos sólidos siempre se debe tomar en consulta con los padres.

Los bebés pueden tener poco apetito. Es posible que no puedan comer una comida completa. Los alimentos se pueden servir durante un período de tiempo en vez de a una hora exacta. Por ejemplo, los productos alimenticios demostrados para el almuerzo se pueden servir en dos o más alimentaciones, tales como entre las 11:30 mañana y la 1:30 de la tarde.

## Comprando Alimentos Para Niños Comercialmente Preparados

Para bebés de 6 a 11 meses de edad, elija alimentos para niños que tengan el espesor y la consistencia necesarios para estimular al bebé a aprender nuevas habilidades con la boca.

Para cumplir con los requisitos del patrón alimenticio, evite alimentos combinados debido a que es difícil determinar la cantidad de cada componente en los alimentos combinados. También, generalmente contienen menos valor alimenticio según su peso que los alimentos de un solo ingrediente y cuestan generalmente más que los productos comprados por separado.

Lea la lista de ingredientes en la etiqueta cuidadosamente. Evite éstos con grasas agregada, sal, azúcar, maicena modificada, o almidón modificado de la tapioca.

Los postres, tales como pudines de bebé, cremas, tartas de frutas, y postres de fruta, deben evitarse porque tienen un contenido alto de azúcar. Los bebés no necesitan que se les agregue azúcar. Se les debe dar la oportunidad de comer alimentos naturalmente dulces, tales como frutas.

Los jugos de fruta que contienen 100 por ciento de jugo son acreditables como bocadillos solamente para infantes de 8 a 11 meses de edad. Ningún otro jugo o bebidas de jugo son acreditables.

Los cereales infantiles que son fortificados con hierro deben ser proporcionados hasta que el infante cumpla un año de edad. Otros cereales que no son para infantes se pueden servir como alimento adicional.

## **Alimentos Que No Pueden Ser Acreditados**

Los alimentos que no pueden ser acreditados como parte del patrón alimenticio de infantes incluyen:

- Alimentos con agua listada como el primer ingrediente.
- Alimentos y comidas combinadas.
- Postres de bebé.
- Jugos de fruta y bebidas de fruta que contienen menos de 100 por ciento de jugo puro.
- Jugos de vegetales.
- Cereales para “adultos.”
- Cereales, en frascos, con o sin frutas.
- Cereales secos fortificados con hierro para infantes que contienen fruta.

## **Fórmula para Infantes Fortificada con Hierro.**

La fórmula para infantes fortificada con hierro es el mejor alimento para el bebé cuando el bebé no está lactando o cuando se necesita como suplemento a bebés lactantes.

La fórmula para infantes fortificada con hierro preparada comercialmente es especialmente formulada para tener el balance apropiado de nutrientes y para que el bebé la digiera fácilmente.

Las reglas del programa requieren que la fórmula sea una fórmula para infantes fortificada con hierro para uso dietético como fuente única de alimentos para infantes normales y saludables que se sirve en estado líquido de acuerdo con la recomendación del fabricante.

La etiqueta de la fórmula debe indicar “con hierro” o “fortificada con hierro.” La etiqueta de la fórmula que indique “baja en hierro” no reúne los requisitos del patrón alimenticio. Las fórmulas bajas en hierro y otras fórmulas pueden servirse sólo como sustitutos de dieta cuando una nota del médico u otra autoridad médica reconocida requiriendo su uso se encuentra en el archivo.

**Programa de Alimentos para Centros de Cuidado Diurno de Niños y Adultos  
Patrón Alimenticio para Infantes**

	<b>Nacimiento hasta 3 meses de edad</b>	<b>4 a 7 meses de edad</b>	<b>8 a 11 meses de edad</b>
<b>Desayuno</b>	4 a 6 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna	4 a 8 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna  0 a 3 cucharadas de cereal <sup>2</sup> de infantes (opcional)	6 a 8 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna, <b>y</b> 2 a 4 cucharadas de cereal <sup>2</sup> de infantes <b>y</b> 1 a 4 cucharadas de de frutas y/o vegetales.
<b>Almuerzo o Cena</b>	4 a 6 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna	4 a 8 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna  0 a 3 cucharadas de cereal <sup>2</sup> de infantes (opcional)  0 a 3 cucharadas de frutas y/o vegetales (opcional)	6 a 8 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna, <b>y</b> 2 a 4 cucharadas de cereal <sup>2</sup> de infantes y/o 1 a 4 cucharadas de carne sin grasa, pescado, aves de corral, yema de huevo, frijoles secos cocidos, o guisantes <sup>5</sup> secos cocidos o 1/2 a 2 onzas de queso o 1 a 4 onzas de requesón, productos de queso, o crema de queso <b>y</b> 1 a 4 cucharadas de frutas y/o vegetales
<b>Bocadillos</b>	4 a 6 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna	4 a 6 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna	2 a 4 onzas líquidas de fórmula <sup>1</sup> y/o leche materna o jugo de fruta <sup>3</sup>  0 a 1/2 rebanada de pan <sup>4</sup> tostado (opcional) o 0 a 2 galletas (opcional)

1 **Las fórmulas** que se sirven tiene que ser fórmula para infantes fortificada con hierro. La fórmula debe ser la única fuente de alimentos para infantes normales y saludables, y se debe servir en el estado líquido de acuerdo con la recomendación del fabricante. El menú debe indicar que la fórmula para infantes que se sirve está fortificada con hierro.

**Note:** Las comidas reembolsables para los infantes pueden contener cualquier leche materna o fórmula para infantes con fortificada con hierro, o ambos, proporcionada por el proveedor/el centro o los padres. La comida se debe servir y se le debe alimentar al infante por el proveedor de cuidados. Si solamente se le alimenta leche materna por sus padres a niños entre las edades de 0 a 3 meses, el proveedor/centro de cuidado no puede reclamar la comida.

2 **El cereal de infantes** debe ser fortificado con hierro, y cereal de infante seco. El cereal de infante se mezcla frecuentemente con la leche materna, la fórmula o la leche. El menú debe indicar que el cereal para infantes que se sirve es fortificado con hierro.

3 **El jugo de fruta** debe de ser puro. Los jugos sólo pueden ser reclamados como componente suplementario y proporcionados solamente a niños de 8–11 meses.

4 **El pan y las galletas** deben ser hechas de grano entero o harina enriquecida granulada o en polvo.

5 **Las nueces, las semillas, o las mantequillas de nueces** no se permiten como sustitutos de carne.



<b>INFANTES</b>				
<b>Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito</b>				
Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Cereal para adultos		X	Los cereales para “adultos,” incluyendo la avena, la harina y los “Cheerios” no son acreditables para los infantes.	E hierro y otros nutrientes en cereales para “adultos” están diseñados para cumplir con las necesidades nutritivas de niños mayores y adultos en vez de infantes. Las pasas y las nueces en los cereales de “adultos” pueden causar asfixia.
Postres de fruta de comida para bebés		X	No son 100 por ciento fruta.	
Budín de comida para bebés		X		
Corteza de pan	X		Tiene que cumplir con el criterio general de granos/panes. Para infantes de 8 a 11 meses de edad sólo como <b>bocadillo</b> .	
Leche materna	X			
Suero de mantequilla		X		No se le debe dar a los infantes.
Queso o requesón	X			
Comidas combinadas (comerciales)		X	Ejemplos: Carne/vegetales combinados, comidas con carne y comidas deshidratadas. Los alimentos de infante combinados preparados tienen agua como primer ingrediente y no se pueden usar.	
Galletas saladas	X		Tienen que cumplir con el estándar general de granos/panes y servirse solamente como <b>bocadillos</b> .	
Crema		X		
Leche seca, (reconstituida)		X		
Clara de huevo		X		
Yema de huevo, cocida	X		Sólo para infantes de 8 a 11 meses de edad.	
Leche evaporada (influye la leche de cabra enlatada)		X	Para usarse, tiene que tener una declaración médica firmada en el archivo.	
Las croquetas de pescado, las empanadas, las croquetas de pollo y otros productos comerciales empanados o productos de mariscos empanados		X		
Jugo de fruta	X		Los jugos 100 por ciento puros, para <b>bocadillos</b> solamente, y sólo para niños de 8 a 11 meses de edad.	
Mitad y mitad		X		
Comida para bebé instantánea Heinz	X		Productos deshidratados, individuales.	
Comidas de carnes altas o bajas en grasa		X		
Comidas de bebé caseras	X		Evite la sal, otros condimentos, y la grasa.	
Miel		X	Contiene toxinas botulínicas peligrosas.	

**INFANTES**  
**Alimentos Aprobados y No Aprobados para Crédito**  
**(continuación)**

Producto Alimenticio	Aprobados para Crédito		Comentarios	Información Nutritiva
	Sí	No		
Cereal para infantes seco fortificado con hierro	X			Tiene que tener por lo menos 45 por ciento del consumo diario recomendado (RDI)
Fórmula para infantes fortificada con hierro (incluye los productos de soja)	X			
Leche baja en grasa (1 por ciento, 2 por ciento, desnatada)		X	Para usarse, tiene que tener una declaración médica firmada en el archivo.	
Fórmula para infantes bajas en hierro (incluye los productos de soja)		X	Para usarse, tiene que tener una declaración médica firmada en el archivo.	
Croquetas de carne, salchichas calientes, salchichas con empanada de maíz, salchichas.		X	Las croquetas de carne no son dirigidas al consumo de infantes. Estos productos pueden causar asfixia. También contienen ligaduras/espesantes.	
Milupa		X		
Cereal mezclado con fruta, comerciales		X		
Mezcla de moca		X		
Mantequilla de cacahuete, nueces, semillas		X	Puede causar asfixia.	
Pedialyte		X		
Leche cruda o leche cruda certificada		X		
Alimentos individuales para bebés (comerciales)	X		Tales como vegetales, frutas y carnes.	
Jugo de vegetales		X	Sólo los jugos 100 por ciento puros son acreditables como requisito del patrón alimenticio para infantes.	
Huevo entero		X		
Leche entera		X		
Yogur		X		

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE ALIMENTACIÓN DE INFANTES

**P:**

**¿Cómo puede usted servir “0” cucharadas de alimento de acuerdo con el Modelo de Alimentos del Patrón Alimenticio para Infantes?**

**R:**

Ciertos alimentos están listados como “0” cucharadas para comunicar que el alimento es optativo y debe de servirse a su discreción. También, usted puede servir menos de 1 cucharada de estos alimentos.

**P:**

**¿Tiene el infante que comer a horas específicas?**

**R:**

No. El patrón alimenticio indica desayuno, almuerzo, cena y bocadillo, pero eso es sólo un norma. Los bebés pueden comer de cada dos a cuatro horas o más frecuente que las horas especificadas.

**P:**

**¿Por qué son tan pequeñas algunas de las porciones de alimentos?**

**R:**

Las porciones listadas son la cantidad mínima requerida por los reglamentos alimenticios para infantes. Usted puede servir porciones más grandes a aquellos bebés que quieran comer más.

**P:**

**¿Por qué no se requiere jugo de fruta durante el desayuno, el almuerzo o la cena?**

**R:**

El uso de jugo de fruta, además de la cantidad requerida de fórmula o leche materna en cada comida sería demasiado líquido y podría desanimar al bebé de comer sólidos.

**P:**

**¿Pueden reclamarse para reembolso comidas para infantes menores de cuatro meses de edad?**

**R:**

Las comidas reembolsables para infantes pueden contener leche materna o fórmula para infantes fortificada con hierro, o ambos, proporcionados por el proveedor/centro o por los padres. La comida debe ser servida y debe alimentársele al infante a través del proveedor de cuidado. Un proveedor/centro no puede reclamar la comida si sólo se le sirve leche materna a niños de 0 a 3 meses por los padres.

**P:**

**¿Son las fórmulas bajas en hierro acreditables?**

**R:**

Sí. Pero sólo si los padres del infante pueden obtener una declaración médica firmada por el doctor del infante indicando la razón por qué el infante no puede tomar fórmula para infantes fortificada con hierro y las fórmulas que deben sustituirse.

**P:**

**¿Pueden los infantes menores de doce meses de edad ser reclamados si reciben leche entera en vez de fórmula para infantes fortificada con hierro o leche materna?**

**R:**

No.

**Excepciones:** Si existe una declaración médica firmada en el archivo.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE ALIMENTACIÓN DE INFANTES (continuación)

**P:**

**¿Pueden los cereales fortificados para adultos sustituir los cereales para infantes secos fortificados con hierro para infantes mayores de 8 meses de edad?**

**R:**

No. Los cereales para adultos no proveen a los infantes con el mismo tipo de hierro fácilmente absorbido como los cereales para infantes fortificados con hierro. Además, los cereales para adultos contienen frecuentemente azúcar o sal añadida. USDA requiere que los proveedores suplan cereales para infantes fortificados con hierro a infantes hasta su primer cumpleaños para poder reclamar la comida del infante para reembolso. El cereal para infantes fortificado con hierro es un requisito durante el desayuno; sin embargo, durante el almuerzo y la cena, el cereal fortificado con hierro es optativo. Indique que el cereal es fortificado con hierro en el menú.

**P:**

**¿Cuáles fórmulas para infantes que el proveedor de cuidado infantil compre requieren una declaración médica?**

**R:**

Una declaración médica se requiere para servir las fórmulas para infantes que no cumplen con la definición de la Administración de Drogas y Alimentos ("FDA") de fórmulas para infantes fortificadas con hierro (o "fórmula para infantes con hierro") a ningún infante.

**P:**

**¿Se requiere una declaración médica para que el proveedor pueda ser reembolsado por la comida cuándo los padres proporcionan fórmulas para infantes que no cumplen con los requisitos del FDA de fórmulas para infantes fortificadas con hierro?**

**R:**

En cualquier ocasión que a un infante se le sirve fórmula que no cumple con los requisitos del FDA mencionados anteriormente, la substitución debe ser apoyada por una declaración de una autoridad médica reconocida.

La necesidad de una declaración médica es dictada por el tipo de fórmula que el padre proporciona. Si cumple con los requisitos del FDA como fórmula para infantes fortificada con hierro, entonces no se requiere ninguno. Si la fórmula proporcionada es cualquier otro tipo de fórmula, entonces se requiere una declaración médica.

**P:**

**¿Cuáles fórmulas para infantes no cumplen con la definición de una fórmula para infantes fortificada con hierro del FDA?**

**R:**

Enfamil  
Similac  
Gerber Baby Formula  
SMA lo-iron

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE ALIMENTACIÓN DE INFANTES (continuación)

**P:** ¿Cuáles fórmulas para infantes no cumplen con la definición de una fórmula para infantes fortificada con hierro del FDA y no requieren una declaración médica?

**R:** Fórmulas para infantes con base de leche:

Fórmula Carnation Follow-up (con base de leche)  
Carnation Good Start con Hierro  
Enfamil AR  
Enfamil Lactofree  
Enfamil con Hierro  
Similac Advance  
Similac Lactose Free with Iron  
Similac con Hierro

Fórmulas para infantes con base de soja:

Carnation Alsoy  
Fórmula Carnation Follow-up Soy (base de soja)  
Isomil  
ProSobee

Aunque una declaración médica no se requiere para las fórmulas para infantes mencionadas anteriormente, los centros y proveedores de cuidado de niños deben de seguir las recomendaciones dadas al padre del infante por el proveedor de cuidado médico del infante con respecto al tipo de fórmula para infantes con que se debe de alimentar al infante.

**P:** ¿Son estas fórmulas las únicas fórmulas que son acreditables?

**R:** No. Para una lista más detallada, comuníquese con la agencia estatal o su patrocinador.



## MISCELÁNEO

### Preguntas y Respuestas

**P:**

**¿Pueden las comidas que traen los padres usarse para cumplir con los requisitos del patrón alimenticio?**

**R:**

No. La institución participante o proveedor de CACFP deberá proveer todos los componentes de los alimentos para poder reclamar la comida para reembolso. Los alimentos proporcionados por los padres deben considerarse “extras.” Los alimentos no son acreditables (por ej. bizcochos pequeños, dulces) deben servirse después de la comida solamente).

**P:**

**¿Pueden las comidas donadas al centro ser usadas para cumplir con los requisitos del patrón alimenticio? Por ejemplo, una caja de manzanas donada por una compañía de frutas.**

**R:**

Sí. Si está disponible para **todos** los niños. Incluya en los recibos de alimentos que se obtuvo como un donativo.

**P:**

**¿Son los picnics o comidas al aire libre aceptables?**

**R:**

Sí. Siempre y cuando cumplan con el requisito del patrón alimenticio.

**P:**

**¿Son comidas de restaurantes de comida rápida acreditables?**

**R:**

No. Todos los componentes requeridos de los alimentos deben proveerse por la institución.

**P:**

**¿Pueden las comidas vegetarianas reclamarse para reembolso del CACFP?**

**R:**

Sí. Sin embargo, las comidas tienen que cumplir con el requisito del patrón alimenticio. Los sustitutos de carne que pueden ser acreditados como requisito de carne del CACFP incluyen el queso (natural, procesado, productos de queso, y cremas de queso), el requesón, y el queso ricota; los huevos, el yogur, los frijoles secos cocidos, y los guisantes; la mantequilla de cacahuate; las nueces y las semillas; las mantequillas de nueces o de semilla; o cualquier combinación de lo anterior. Productos 100 por ciento proteína de vegetal no son acreditables por el CACFP, excepto bajo ciertas condiciones. Comuníquese con la agencia estatal para obtener más información.

**P:**

**¿Pueden servirse alimentos enlatados en casa en los centros de cuidado para niños?**

**R:**

Las normas del USDA no recomiendan el uso de alimentos enlatados en casa en una situación de alimentación en grupo.



---

## ALIMENTOS COMBINADOS

Definición: "**Alimentos combinados**" significa cualquier porción de alimentos individuales que contienen dos o más de los componentes alimenticios requeridos.

Definición: "**Plato principal o plato de entrada**" significa que es el plato principal de una comida. El plato principal puede ser una combinación de alimentos que contienen una carne/sustituto de carne como uno de los componentes.

**Requisito** para los alimentos:

- I. Los alimentos combinados que se sirven como plato principal se pueden acreditar como carne/sustituto de carne más un máximo de dos de los componentes requeridos de la comida si las cantidades de cada uno son suficientes para cumplir con los requisitos del patrón alimenticio.

Ejemplos:

**Carne de Res** con zanahorias, papas, y cebollas; se acredita como:

1. Componente de carne/sustituto de carne.
2. Componente de fruta/vegetales.
3. Componente de fruta/vegetales.

**Ensalada Chef** con huevo, pavo, queso, lechuga, tomates, apio y pepino;

1. Componente de carne/sustituto de carne.
2. Componente de fruta/vegetales.
3. Componente de fruta/vegetales.

**Emparedado de Queso Tostado**; se acredita como:

1. Componente de carne/sustituto de carne.
2. Componente de granos/pan.

**Pizza Casera**; se acredita como:

1. Componente de carne/sustituto de carne.
2. Componente de frutas/vegetales (puede contar sólo como 1 componente).
3. Componente de granos/pan.

**Sloppy Joes** (carne molida con salsa de tomate en panecillo ); se acredita como:

1. Componente de carne/sustituto de carne.
2. Componente de frutas/vegetales (puede contar sólo como 1 componente).
3. Componente de granos/pan.

**El Espagueti** con carne molida y salsa de tomate; se acredita como:

1. Componente de carne/sustituto de carne.
2. Componente de frutas/vegetales (puede contar sólo como 1 componente).
3. Componente de granos/pan.

- II. Los alimentos combinados en los platos servidos como acompañamiento al plato principal pueden acreditarse como uno de los dos componentes requeridos de la comida si la cantidad es suficiente para cumplir con los requisitos del patrón alimenticio:

Ejemplos:

**Zanahorias y Guisantes** con guisantes y zanahorias cocidos; se acreditan como:  
un componente de frutas/vegetales.

**Ensalada Verde** con lechuga, tomate, a veces se sirve con emparedados o con tacos; se acredita como: un componente de frutas/vegetales.

- III. Algunos alimentos combinados pueden acreditarse como dos de los componentes de alimentos requeridos si las cantidades de cada uno son suficiente para cumplir con los requisitos del patrón alimenticio:

Ejemplo:

**Las Frutas Frescas** con melocotones, melones, y bananas que se sirven durante el almuerzo o la cena; se acreditan como:

1. Componente de fruta/vegetales.
2. Componente de fruta/vegetales.

- IV. Los alimentos combinados en forma de bebida preparados de leche o frutas o vegetales sólidos pueden acreditarse como cumpliendo con los siguientes componentes alimenticios, si las cantidades de cada uno es suficiente para cumplir con el requisito del patrón alimenticio:

Ejemplo:

**Banana Cow** con banana y leche; se acredita como:

1. Componente de leche.
2. Componente de frutas/vegetales (puede contar sólo como 1 componente).

**Anotación:** El tamaño de la porción se basa en el volumen y puede ser impráctico para niños pequeños.

## ETIQUETA DE NUTRICIÓN ("CN")

### ETIQUETA CN

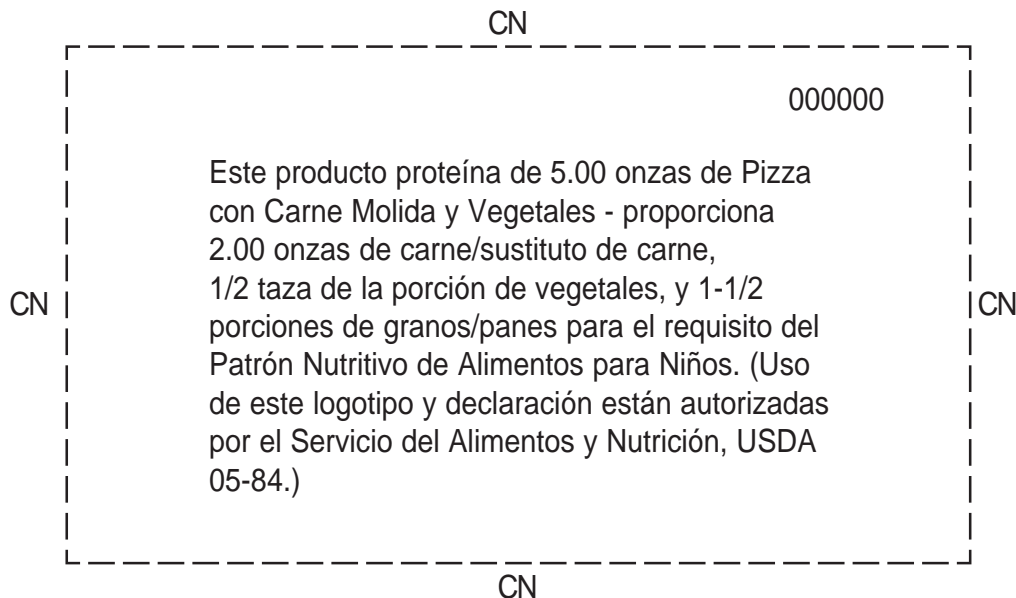
- Es un programa de identificación de etiquetas federal voluntario para los Programas de Nutrición para Niños.
- Provee una garantía para los productos con etiqueta CN.
- Permite que los fabricantes indiquen en sus etiquetas la contribución del producto a los requisitos del patrón alimenticio.

### COMO IDENTIFICAR UNA ETIQUETA CN

Una etiqueta CN siempre contiene lo siguiente:

- El logotipo CN el cual es un borde distinguible.
- La declaración de contribución del patrón alimenticio.
- Un número de seis dígitos de identificación del producto.
- Autorización USDA/FNS.
- El mes y el año de la aprobación.

### EJEMPLO DE ETIQUETA



## HOJA DE DATOS TÉCNICOS DEL FABRICANTE

La Hoja de Especificaciones del Fabricante del Producto debe ser una hoja del análisis del producto oficial de parte del fabricante del alimento, no una hoja de análisis o especificaciones de un vendedor.

La Hoja de Especificaciones del Producto para un alimento combinado preparado comercialmente **debe** incluir lo siguiente:

- El *ingrediente según el peso* por porción de cada ingrediente para ser acreditado.
- El peso de los ingredientes especificado como crudos o el peso cuando está cocido.
- El peso o volumen del tamaño de la porción del producto alimenticio, o el número de pedazos por porción.
- Una descripción de todos los ingredientes, por ej. los productos de grano deben ser especificados como de grano entero o enriquecidos.
- Firma del oficial de la empresa.

Llame al número 1-800 que aparece en la etiqueta del producto para solicitar la Hoja de Especificaciones del Fabricante del Producto.

## COMO LEER LA LISTA DE INGREDIENTES

La lista de ingredientes puede usarse para determinar los alimentos que cumplen con los requisitos del patrón alimenticio.

### Galletas

#### Galletas de Jengibre

Ingredientes: harina enriquecida (harina, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina [vitamina B<sub>1</sub>], riboflavina [vitamina B<sub>2</sub>], azúcar, melaza, manteca vegetal (contiene uno o más de los aceites parcialmente hidrogenados siguientes: soja, semilla de algodón, canola), sirope de maíz con fructosa alta, jengibre, bicarbonato de sosa, sal, aceite del limón. Estas galletas son acreditables porque la harina enriquecida es el ingrediente principal según el peso.

Estas galletas son **acreditables** debido a que la harina enriquecida es el ingrediente principal según el peso.

#### Galletas Emparedado de Chocolate

Ingredientes: azúcar, harina de trigo enriquecida (contiene niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina [vitamina B<sub>1</sub>], riboflavina [vitamina B<sub>2</sub>]), manteca vegetal y animal (aceite de soja parcialmente hidrogenado con aceite de semilla de algodón, manteca de cerdo hidrogenados), cacao (procesado con el álcali), sirope de maíz con fructosa alta, harina del maíz, suero, chocolate, bicarbonato de sodio, lecitina de soja (emulsor), vainilla, y sabor artificial.

Estas galletas **no son acreditables** debido a que el ingrediente principal según el peso, no es la harina de grano entero o enriquecido. Para ser acreditables, el grano/pan de estas debe ser de grano entero, harina enriquecida, o del alimento listado en primer lugar en la lista de ingredientes

### Cereales

#### Hojuelas de Trigo

Ingredientes: trigo entero, azúcar, sal, cloruro de calcio, fosfato trisódico, vitamina C (ascorbato del sodio), nicotinamida, hierro, vitamina A (palmítico), riboflavina (vitamina B<sub>2</sub>), mononitrato de tiamina (vitamina B<sub>1</sub>), ácido fólic, y vitamina D.

Este cereal es **acreditable** hacia el patrón alimenticio porque el trigo entero (el grano entero) es el ingrediente principal según su peso.

#### Cereal Azucarados de Manzana

Ingredientes: azúcar, maíz, trigo, harina de avena, sal, manzanas desecadas, concentrado del zumo de manzana, canela, y color agregado.

Este cereal **no es acreditable** porque el azúcar, no el trigo entero y/o la harina enriquecida granulada, es el ingrediente principal según su peso. El grano entero y/o la harina enriquecida granulada o en polvo debe listarse como el primer ingrediente en la lista.

\*Los cereales servidos en el CACFP deben de contener 9 gramos o menos de azúcar.

## Galletas

### Galletas Tostadas del Centeno

Ingredientes: harina de trigo enriquecida (que contiene niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina [vitamina B<sub>1</sub>] y riboflavina [vitamina B<sub>2</sub>]), manteca vegetal (soja y aceites de semilla de algodón parcialmente hidrogenados con TBHQ para preservar la frescura), harina de centeno, azúcar, sirope de maíz, sal, semillas de alcaravea, levadura (bicarbonato de sodio, pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocálcico), color artificial (caramelo).

Estas galletas son **acreditables** debido a que la harina enriquecida es el ingrediente principal según el peso.

### Galletas del Trigo con Germen del Trigo

Ingredientes: harina sin blanquear, germen de trigo, aceite de coco (contiene ácido cítrico), manteca de aceite vegetal, azúcar, sal, bicarbonato de sodio, polvo de leche desnatada, salvado, proteína hidrolizada de soja, bicarbonato de soda, metabisulfito de sodio (un preservativo), enzima proteaze.

Estas galletas **no son acreditables** debido a que la harina no es de grano entero o enriquecido. Si la harina o el producto es enriquecido, las galletas son acreditables.

## Carnes Procesadas

### Salchichas Calientes

Ingredientes: cerdo, pavo, agua, sal, sirope de maíz, dextrosa, condimentos, eritorbato de sodio, nitrato de sodio.

Las salchichas calientes son **acreditables** al patrón alimenticio debido a que son todo carne y no contienen ligaduras o espesantes.

### Salchichas Polacas Baja en Grasa:

Ingredientes: cerdo, agua, pavo, carne de res, almidón (alimentos y vegetales modificados), proteína de leche hidrolizada, dextrosa, sirope de maíz, sal, condimentos, levadura autolisada, lactato de sodio, fosfato de sodio, gelatina, vitamina C (ácido ascórbico), nitrito de sodio.

Estas salchichas polacas **no son acreditables** debido a que contiene **almidones de alimentos y vegetales modificados y proteína de leche hidrolizada** los cuales son ligaduras y espesantes. Para ser acreditables, la mayoría de las salchichas y las carnes procesadas deben ser todo carne y no contener ligaduras o espesantes.

## Jugos de Fruta

### Jugo de Fruta Mezclado con Manzana -

100 por ciento Mezcla de Jugo puro

Ingredientes: jugos concentrados de (manzana, uva, pera, y mora); agua; una combinación del ácido cítrico, hidrato del calcio, y ácido málico (fortalecimiento de calcio); sabor natural; y vitamina C.

Este jugo es **acreditable** porque es un jugo de fruta puro. Los jugos no se consideran puros cuando se agregan dulcificantes, especias, y condimentos.

### Ponche de Fruta

Ingredientes: agua, sirope de maíz, jugo de fruta concentrado de (manzana, piña, cereza), ácido cítrico, goma del xantano, citrato de sodio, ácido ascórbico (vitamina C), goma árabe, abietato de glicerina, aceite vegetal brominado, aceites de frutas cítrica, y sabores naturales y artificiales, color artificial (rojo #40).

El ponche de fruta **no es acreditable**. El ponche de fruta generalmente contiene menos de 50 por ciento de jugo puro.



## PLANIFICANDO EL MENÚ

Los menús se requieren y deben cumplir con los requisitos del patrón alimenticio del USDA. Planificar menús significa tener que pensar acerca de los alimentos que se van a servir juntos. Una dieta saludable ofrece una variedad de alimentos que son bajos en contenido de grasa, grasas saturadas, y colesterol, al igual que ser moderados en el contenido de sal y azúcar. Los menús deben cumplir con las necesidades nutritivas de los niños.

La buena planificación de menús debe incluir los siguientes:

- Los alimentos en el menú deben cumplir con los requisitos del patrón alimenticio.
- Las comidas deben cumplir con las normas dietéticas del USDA.
- Los alimentos deben ser ricos en fibra.
- Una variedad de colores, formas, texturas, temperaturas, y sabores.
- Las preferencias y aversiones de los niños y sus padres.
- Alimentos culturalmente diversos.
- Recetas estandarizadas cuando estén disponibles.
- Uso eficaz de tiempo, labor y costos.
- La leche como una bebida.
- Una combinación de frutas y vegetales que puedan combinarse bien (ensalada de espinaca con naranjas mandarinas).
- Comenzando con el plato principal en mente, considere una fuente de proteína del grupo de carne/sustitutos de carne.
- Ofrezca más frutas y vegetales frescos.

Los menús se deben planificar por adelantado. Una manera de hacer esto es desarrollar un **menú cíclico**. Un menú cíclico es una serie de menús planificados para repetirse en el mismo orden por un período de tiempo (2 semanas, 6 semanas, 1 mes, 3 meses). El menú es diferente todos los días durante el ciclo. Ofrece una variedad de alimentos y es flexible para permitir sustituciones. Es un plan maestro de planificación de menús. Tienen que estar fechados para reflejar **cada día** que los alimentos se sirven.

Planificación de Menús Inapropiada (Todos los alimentos son del mismo color)	Planificación de Menús Apropriada
Pescado horneado blanco Papas majadas Col al vapor Panecillo Leche	Pescado horneado blanco Guisantes dulces al vapor Ensalada de pasta tricolor Pedazos de Pimiento Rojo Leche

Los menús también deben cumplir con los requisitos del patrón alimenticio para poder recibir reembolso por las comidas. Por lo tanto, el menú debe ser suficientemente específico para que cada componente alimenticio esté claramente indicado en cada menú.

No Cumple con el Patrón Alimenticio	Cumple con el Patrón Alimenticio
Espagueti Ejotes verdes Ensalada Pan Leche	Espagueti con salsa de carne Ejotes verdes Ensalada verde Pan Leche



## LISTA DE MENÚS

Utilice esta lista como recordatorio cuando planifique los menús. Acuérdesse que los menús tienen que cumplir con los requisitos del patrón alimenticio del Programa de Alimentos para Cuidado de Niños y Adultos para que pueda ser reembolsados por esos comidas y bocadillos.

### Variedad en las Comidas.

- Prepare un tipo de alimento de diferentes maneras. Por ejemplo, en vez de servir papas majadas todo el tiempo, trate las rebanadas delgadas de papa con crema, papas horneadas, etc.
- Ofrezca más frutas y vegetales frescos.
- Ofrezca frutas y vegetales frescos poco comunes tales como el kiwi o la jícama, etc.
- Para variar, sirva menús especiales durante los días festivos, días especiales, o sirva alimentos culturales o autóctonos.
- Sirva alimentos con una variedad de colores, textura, formas, sabor, y temperatura.
- Revise los cambios con regularidad si está usando un ciclo de menús. Use los alimentos de la temporada.
- Sirva una variedad de carnes o sustitutos de carnes durante la semana. Por ejemplo, durante una semana sirva pescado, frijoles secos, pollo, carne de res y cerdo.

### Menús Saludables

- Sirva alimentos bajos en sal.
- Sirva alimentos bajos en grasa.
- Sirva alimentos bajos en azúcar.
- Realce el sabor con especias, hierbas o jugo de limón en vez de con sal y grasa.
- Use frutas empacadas en su propio jugo, jugo ligero o agua, en vez de frutas empacadas en siropes espesos cuando sirva frutas enlatadas o congeladas.
- Sirva frutas deshidratadas tales como las pasas, las ciruelas, los albaricoques, y sólo de vez en cuando debido a que se adhieren a los dientes de los niños y promueven las caries dentales.
- Limite las porciones de alimentos sumamente procesados tales como las salchichas calientes y la mortadela, los cuales tienen un contenido alto de grasa, sal y azúcar.
- Trate de hornear, asar o cocinar al vapor en vez de sofreír o freír los alimentos.
- Sirva las carnes sin grasa, y recorte el exceso de grasa, y drene la grasa de las carnes.
- Sirva alimentos altos en vitaminas A, C, D, y hierro frecuentemente. (Véase el modelo Algunos Alimentos Altos en Vitaminas A, C, y Hierro en las páginas 85, 86, 87.)

## LISTA DE MENÚS (continuación)

Utilice esta lista como recordatorio cuando planifique los menús. Acuérdesse que los menús tienen que cumplir con los requisitos del patrón alimenticio del Programa de Alimentos para Cuidado de Niños y Adultos para que pueden ser reembolsados por esas comidas y bocadillos.

### Actitudes Positivas Hacia los Alimentos

- Tenga una actitud positiva hacia los alimentos y durante la hora de comer. Acuérdesse, una actitud negativa expresada por adultos y niños puede influenciar a otros niños a no tratar ese alimento.
- Sirva una cantidad pequeña del alimento nuevo con otros alimentos más populares y familiares cuando introduzca nuevos alimentos a los niños.
- Incluya a los niños en las actividades alimenticias para alentar a los niños a tratar alimentos nuevos y también para que adquieran seguridad en sí mismos.
- Sirva alimentos de picar tales como cubito de carnes o queso, pedacitos de vegetales, o pedazos de frutas. Los alimentos que se cortan en trozos pequeños son más fáciles de comer para los niños.
- No obligue a los niños a comer. Frecuentemente, los niños pasan por etapas de fijación por ciertas comidas. Es normal que un niño pida segundas porciones de alimentos un día, y sin embargo no coma mucha al siguiente día.
- Proporcione una atmósfera cómoda durante la hora de comer. La hora de comer también es una actividad social. Por lo tanto, permita que los niños conversen con otras personas.
- Aliente a los niños a comer alimentos o alimentos nuevos de una manera simple. Por ejemplo, lea un libro sobre el nuevo alimento que se servirá ese día, y sirva el alimento durante el bocadillo cuando los niños están más hambrientos.
- Exponga a los niños a los nuevos alimentos cinco o seis veces en vez de sólo una o dos veces. Mientras más se expongan los niños a los alimentos, más familiarizados y cómodos se sentirán y con más probabilidad de que traten esos alimentos.
- Ofrezca el alimento nuevo primero a un niño que come la mayoría de los alimentos. Generalmente los niños se copian de otros niños y tratan el alimento.
- Permita que el personal coma con los niños. Permita que ellos coman los mismos alimentos que ha sido preparados para los niños.
- No ofrezca sobornos o premios por comer alimentos. Esto sólo sirve para reforzar la idea de que ciertos alimentos no son apetecedores.

## Alimentos Altos en Vitamina A

Sirva una fruta o un vegetal que sea una buena o excelente fuente de vitamina A por lo menos una vez al día.

Las siguientes frutas y vegetales son EXCELENTES fuentes de vitamina A.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahorias</li> <li>• Vegetales mixtos (con zanahorias)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabazas</li> <li>• Espinaca, cocida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batatas</li> <li>• Calabacitas tipos nogal, hubbard</li> </ul>

Las siguientes frutas y vegetales son BUENAS fuentes de vitamina A.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón</li> <li>• Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras: remolacha, nabo, acelga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimientos rojos dulces</li> </ul>

Las siguientes frutas y vegetales son ACEPTABLES fuentes de vitamina A.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albaricoques</li> <li>• Repollo, chino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras: repollo verde, mostaza</li> <li>• Nectarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaca, no cocida</li> <li>• Tomates, no cocido, jugo, salsa</li> </ul>

### Vegetales

Achicoria  
 Arvejas y zanahorias  
 Berro, crudo  
 Bok choy, crudo  
 Brécol  
 Brécol y Coliflor  
 Calabazas, invierno  
 Cebollinos  
 Col rizada  
 Chiles, rojos  
 Diente de león, crudo  
 Espárragos  
 Jugos de vegetales  
 Perejil  
 Pimientos, chiles rojos

### Frutas

Cerezas, púrpura (enlatadas)  
 Cerezas, rojas agrias  
 Ciruelas  
 Melocotones (no enlatados)  
 Papayas

### Otros

Hígado  
 Leche entera  
 Yema de huevo

## Alimentos Altos en Vitamina C

Sirva por lo menos una fruta o un vegetal que sea una buena o excelente fuente de vitamina C por lo menos cada dos días.

Incluya frutas/vegetales que son aceptables fuentes de vitamina C para cumplir con los otros requisitos de frutas/vegetales.

Las siguientes frutas y vegetales son fuentes EXCELENTES de vitamina C.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coles de Bruselas</li> <li>• Toronjas</li> <li>• Jugo de Toronja (1/2 taza)*</li> <li>• Pimientos verdes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón Honeydew</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Naranjas mandarinas, enlatadas, en jugo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de Naranja (1/2 taza)*</li> <li>• Pimientos rojos dulces</li> <li>• Jugo de Tomate (1/2 taza)*</li> </ul>

Las siguientes frutas y vegetales son BUENAS fuentes de vitamina C.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brécol</li> <li>• Melón</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Col rizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mango</li> <li>• Naranjas</li> <li>• Jugo de Piña (1/2 taza)*</li> <li>• Papas, horneadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batatas</li> <li>• Fresas</li> <li>• Mandarinas</li> <li>• Tomate, no cocido</li> </ul>

Las siguientes frutas y vegetales son ACEPTABLES fuentes de vitamina C.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárragos</li> <li>• Repollo, verde y chino</li> <li>• Verduras: Repollo, remolacha, mostaza, nabo, y acelga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga, romana</li> <li>• Papas, majadas de hojuelas</li> <li>• Espinaca, fresca, cocida o no cocida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomates, enlatados o salsa</li> <li>• Calabacitas bellota, nogal, "hubbard"</li> </ul>

\* El CACFP alienta a que los centros sirvan frutas y vegetales enteros debido a las fibras y otros nutrientes que los jugos no contienen. Si usted sirve jugos, los jugos de toronja, naranja, o tomate se prefieren más que otros jugos. Se recomienda que los jugos no se sirvan más de una vez al día.

### Vegetales

Acelga, cruda  
 Berro  
 Brócoli y Coliflor  
 Cebollinos  
 Colinabo  
 Chiles  
 Chiles  
 Diente de león, crudo  
 Hojas de nabo  
 Nabo  
 Perejil  
 Pimientos, dulces  
 Quimbombó  
 Repollo, crudo  
 Repollos

### Frutas

Frambuesas  
 Guayaba  
 Kiwi  
 Limas  
 Limones  
 Papayas

## Alimentos Altos en Hierro

### Vegetales

Batatas  
Brécol  
Brote de soja  
Calabasas, invierno  
Coles de Bruselas  
Chirivía  
Chucrut (enlatados)  
Espárragos (enlatados)  
Frijoles, ejotes, judías verdes, frijol de media luna (enlatados)  
Guisantes, verdes  
Jugo de tomate, pasta, puré, salsa  
Jugos de vegetales (enlatados)  
Oscuro, hojas verdes: hojas de remolacha, acelga, repollo, coliflor, hojas de mostaza, perejil, espinaca, hojas de nabo  
Papas (enlatados)  
Remolachas (enlatados)  
Tomates (enlatados)

### Frutas

Albaricoques (enlatados)  
Cerezas (enlatados)  
Frutas secas: manzanas, albaricoques, dátil, higos, melocotones, ciruelas.  
Uvas pasas (enlatadas)

### Carne/Sustituto de Carne

Carne  
Frijoles y guisantes secos  
Huevos  
Mantequilla de cacahuete  
Mariscos  
Pavo

### Panes/Sustitutos de Panes

Todos los panes/sustitutos de panes enriquecidos, de grano entero o fortificados.



## GLOSARIO

**Programa de Alimentos para Centros de Cuidado de Niños y Adultos ("CACFP"):** El Programa de Alimentos para Centros de Cuidado de Niños y Adultos ("CACFP") es un programa del Departamento de Agricultura de los EE.UU. ("USDA") que provee reembolso a los Centros de Cuidado para Niños, Hogares de Cuidado Diurno, Centros Head Start, y Centros de Cuidado Diurno para Adultos con el propósito de proporcionar alimentos nutritivos a sus participantes.

**Etiquetas de Nutrición para Niños:** Una Etiqueta de Nutrición de Niños ("CN") es un programa de etiqueta federal voluntario para los fabricantes de alimentos controlados por el USDA. La etiqueta CN permite que los fabricantes indiquen en sus etiquetas la contribución del producto hacia los requisitos del patrón alimenticio del Programa de Alimentos para Cuidado de Niños y Adultos. Los productos marcados con CN generalmente no se pueden conseguir en supermercados, pero se consiguen en establecimientos al por menor donde los productos alimenticios se compran al por mayor.

**Alimentos combinados:** Cualquier porción de alimentos individual que contenga dos o más de los componentes de alimentos requeridos se considera una comida combinada.

**Componente:** Alimentos agrupados en ciertas categorías de alimentos de acuerdo con el Patrón Alimenticio del CACFP. Algunos ejemplos son los componentes de leche, componentes de carne/sustituto de carne, componentes de frutas/vegetales, y los componentes de granos/panes.

**Alimentos acreditables:** Un alimento que cumple con el requisito de alimentos o bocadillos reembolsables.

**Plato principal o de entrada:** El plato principal de la comida que contiene carne y/o sustituto de carne.

**Servicios de Alimentos y Nutrición ("FNS"):** El Servicio de Alimentos y Nutrición es la agencia federal que administra el Programa de Alimentos para los Centros de Cuidado del Niño y Adultos. Es una división del USDA. El FNS desarrolla reglamentos, normas, y publicaciones y proporciona la supervisión necesaria a los estados para administrar el CACFP.

**Cereal infantil:** el cereal para infantes fortificado con hierro es un cereal especialmente producido, y generalmente reconocido, como cereal para infantes. Se mezcla regularmente con fórmula o leche antes de servirse a los infantes.

**Fórmula para infantes:** la fórmula para infantes fortificada con hierro tiene el propósito de suplir como fuente única de alimentos a los infantes normales y saludables. Se sirve en un estado líquido de acuerdo con las instrucciones recomendadas por el fabricante.

**Hojas de especificación de producto del fabricante (u hoja del análisis del producto):** Esta es una hoja de información del producto obtenida del fabricante que detalla los ingredientes según el peso o por el porcentaje del peso del producto. Debe tener una firma original de un funcionario de la compañía.

**Patrón alimenticio:** Refiérase al patrón alimenticio para infantes, niños, y adultos del USDA de acuerdo con los Reglamentos Federales 7 CFR Parte 226.20.

**Oficina del Superintendente de Instrucción Pública:** La agencia estatal que administra al CACFP en el estado de Washington.

**Autoridad médica reconocida:** Una autoridad médica reconocida, para los propósitos de identificar la necesidad de las substituciones de los alimentos en las comidas de los niños y para recomendar los alimentos alternos, se define como uno de los siguientes profesionales del cuidado médico:

1. Un médico, un M.D. (Doctor en Medicina) (RCW 18.71.011) o un D.O. (Doctor en Osteopatía) (RCW 18.57).
2. El asistente de un médico licenciado que tiene una licencia como médico y tiene autoridad para recetar. Las recetas serán firmadas y fechadas.
3. Un enfermero registrado licenciado avanzado ("ARNP") que tiene autoridad para recetar. "Las recetas serán firmadas por el recetante con las iniciales ARNP y el número de identificación del recetante asignado por la junta directiva" (WAC 308-120-420).
4. Un Médico Naturópata licenciado mencionado en el reglamento como relacionado con la atención médica de enfermería (RCW 18-79-260(1)).

**Reembolso:** Dinero que se recibe por servir alimentos y bocadillos acreditables.

**Tamaño de la porción o porción:** El tamaño de la porción es descrito por el peso o la medida. El tamaño de la porción especificado en los patrones alimenticios se debe proporcionar para cumplir con los requisitos del patrón alimenticio para poder obtener reembolso de tales alimentos.

**Patrocinados:** La organización que es responsable por la administración del programa del alimentos en hogares de cuidado diurno, centros del cuidado para niños, o centros de servicio diurnos para adultos.

**Estándar de la identidad:** Estándar del gobierno para el contenido, la preparación, y etiquetas de un alimento antes de que sea manufacturado y vendido comercialmente. Los estándares de identidad especifican los ingredientes que un alimento debe de contener cuando el producto debe ser etiquetado o identificado por un nombre común del producto. Los estándares para los productos de carne y de aves de corral son desarrollados por USDA. Para otros productos alimenticios, los estándares son establecidos por la Administración del Alimento y Drogas de los EE.UU. ("FDA").

**Agencia estatal:** Véase la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública arriba.

**Departamento de Agricultura de los EE.UU. ("USDA"):** Agencia federal que patrocina y administra los programa de Nutrición para Niños. (Véase Servicio de Alimentos y Nutrición.)

## 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 rapido 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 convserva 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 Agría 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 mantequilla 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  
    Fruta 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 crauda 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 maiz 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  
 Pumpnickel 11  
 Romano 11  
 Trigo integral, etc. 11  
 Vienna 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 rapido 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  
 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  
 Pumpnickel 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 progama de la nutricion 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 empareadados 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 empanadad 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