

**Guía de alimentos calificados
para
hogares de cuidado diurno, centros de cuidado para menores
y centros de cuidado diurno para adultos que participan en el
Programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos
(Child and Adult Care Food Program)**

NUTRICIÓN INFANTIL



**MODIFICADO EN
AGOSTO DE 2002**

NUTRICIÓN INFANTIL

A Partner in Education

Dr. Terry Bergeson
State Superintendent of Public Instruction

Marcia L. Riggers
Assistant Superintendent
Student Support and Operations

George C. Sneller, Director
Child Nutrition Services

Carol Griffith, M.S., R.D., C.D., Supervisor
Child and Adult Care Food Program (CACFP)
Nicki Christoferson, Program Specialist
Celia Kennedy, Program Specialist
Dianna Perrine, Program Specialist
Sylvia Krutsch, Program Specialist
Adele Roberts, Program Specialist

Oficina del Superintendente de Instrucción Pública (Office of Superintendent of Public Instruction)
PO BOX 47200
OLYMPIA, WA 98504-7200

Los programas de nutrición infantil están disponibles para todos los menores calificados independientemente de su raza, color, origen, género, edad, o discapacidad. Toda persona que crea que ha sido discriminada en alguna actividad organizada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) debe escribir inmediatamente al departamento de agricultura: Secretary of Agriculture, Washington, DC 20250.

Septiembre 1991

Modificado: Febrero 1997

Septiembre 2000

Enero 2001

Agosto 2002

Contenido

	Página
I. Alimentos calificados	1
II. Patrón de las comidas para menores del programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos	3
Patrón de las comidas para adultos del programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos	4
III. Categoría granos/pan	5
Tabla de pesos de alimentos clasificados como granos/pan	7
Granos/pan - Alimentos calificados y no calificados	9-17
Preguntas y respuestas sobre los alimentos de granos/pan	19-20
Galletas saladas calificadas como granos/pan	21
IV. Categoría frutas y verduras	23
Frutas y verduras - Alimentos calificados y no calificados	25-33
Preguntas y respuestas sobre frutas y verduras	35-36
V. Categoría carne y sustitutos de la carne	37
Carne y sustitutos de la carne - Alimentos calificados y no calificados	39-46
Preguntas y respuestas sobre la carne y sustitutos de la carne	47-48
VI. Categoría leche	49
Leche - Alimentos calificados y no calificados	51-54
Preguntas y respuestas sobre la leche	55-56
VII. Alimentación para bebés	57-58
Patrón de las comidas para bebés del programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos	59
Bebés - Alimentos calificados y no calificados	61-62
Preguntas y respuestas sobre la alimentación de bebés	63-65
VIII. Preguntas y respuestas varias	67
IX. Alimentos combinados	69-70
X. Etiqueta de nutrición infantil (CN)	71
XI. Cómo leer una lista de ingredientes	73-75
XII. Glosario	77-78

ALIMENTOS CALIFICADOS

Este documento se ha creado con el objeto de proporcionar información sobre los alimentos calificados para usarse en centros de cuidado para menores, centros de cuidado fuera del horario escolar, albergues de emergencia, centros para personas en riesgo, hogares de cuidado diurno familiar y centros de cuidado diurno para adultos que participan en el Programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

El principal objetivo del programa CACFP es mejorar la salud y nutrición de sus afiliados de todas las edades. El programa promueve los buenos hábitos alimenticios y la educación nutricional. *La Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs)* es la principal fuente de información utilizada para determinar la contribución de cada alimento a los requisitos de las comidas. Las mismas reglas son válidas tanto para los alimentos preparados en los centros como aquéllos adquiridos en el comercio.

Los alimentos **calificados** son aquéllos que contribuyen a cumplir los requisitos necesarios para que una comida sea reembolsable. Se consideran los siguientes factores al determinar la calificación de un alimento:

- Contenido de nutrientes.
- Función habitual en una comida.
- Reglamentos que rigen los Programas de nutrición para menores.

- Criterios de identificación de la Dirección de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos (FDA).
- Normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para la carne y sus derivados.
- Decisiones basadas en las políticas administrativas sobre la calificación de alimentos específicos.

Los alimentos que no son calificados no pueden contabilizarse en el patrón de las comidas. Estos alimentos no cumplen los requisitos de ningún componente en el patrón de las comidas. Sin embargo, pueden suministrar calorías que ayuden a satisfacer las necesidades de energía de los participantes y pueden aportar proteínas, vitaminas y minerales adicionales. Pueden utilizarse para complementar los componentes requeridos de las comidas, para hacer las comidas más aceptables o saciar el apetito.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) reembolsa a los centros de cuidado para menores y adultos, y a los patrocinadores de hogares de cuidado diurno familiar pertenecientes al programa CACFP, por las **comidas servidas, no por alimentos individuales**. Una comida es reembolsable si contiene alimentos en las cantidades requeridas por el patrón de las comidas para el grupo etario correspondiente.

Consulte las cantidades de alimentos que se estipulan en el patrón de las comidas del programa CACFP para menores (página 3) y para adultos (página 4).

Es importante tener presente que el cumplimiento de los requisitos del patrón de las comidas del programa CACFP no garantiza cumplir las normas mínimas para obtener una licencia del estado o viceversa.

En esta publicación no se incluyen todos los alimentos calificados y no calificados. Comuníquese con un especialista del programa CACFP si tiene alguna consulta sobre alimentos que no se incluyen en esta guía.

Patrón de las comidas para menores del programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos

	Niños 1 y 2 años de edad	Niños de 3 a 5 años de edad	Niños de 6 a 12 años de edad
Desayuno			
Leche líquida Jugo, fruta o verdura Pan o cereal Pan; enriquecido o integral Cereal; frío, seco o caliente, cocido	1/2 taza 1/4 de taza 1/2 rebanada 1/4 de taza ¹ 1/4 de taza	3/4 de taza 1/2 taza 1/2 rebanada 1/3 de taza ² 1/4 de taza	1 taza 1/2 taza 1 rebanada 3/4 de taza ³ 1/2 taza
*Suplemento (merienda) (seleccione 2 de los 4 componentes)			
Leche líquida Carne o sustituto de la carne Jugo, fruta o verdura Pan o cereal: Pan; enriquecido o integral Cereal; frío, seco o caliente, cocido	1/2 taza 1/2 onza 1/2 taza 1/2 rebanada 1/4 de taza ¹ 1/4 de taza	1/2 taza 1/2 onza 1/2 taza 1/2 rebanada 1/3 de taza ² 1/4 de taza	1 taza 1 onza 3/4 de taza 1 rebanada 3/4 de taza ³ 1/2 taza
Almuerzo o cena			
Leche líquida Carne o sustituto de la carne Carne, ave o pescado, cocidos (carne magra sin hueso) Queso Huevo Frijoles o arvejas secos cocidos Mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de nueces o semillas Nueces y/o semillas Yoghurt, natural o endulzado y con sabor Verduras y/o frutas (2 o más) Granos o pan Pan; enriquecido o integral	1/2 taza 1 onza 1 onza 1 1/4 de taza 2 cucharadas 1/2 onza ⁴ = 50 por ciento 4 onzas o 1/2 taza 1/4 de taza en total 1/2 rebanada	3/4 de taza 1-1/2 onzas 1-1/2 onzas 1 3/8 de taza 3 cucharadas 3/4 onza ⁴ = 50 por ciento 6 onzas o 3/4 de taza 1/2 taza en total 1/2 rebanada	1 taza 2 onzas 2 onzas 1 1/2 de taza 4 cucharadas 1 onza ⁴ = 50 por ciento 8 onzas o 1 taza 3/4 de taza en total 1 rebanada

¹ 1/4 de taza (volumen) o 1/3 de onza (peso), lo que sea menor.

² 1/3 de taza (volumen) o 1/2 onza (peso), lo que sea menor.

³ 3/4 de taza (volumen) o 1 onza (peso), lo que sea menor.

⁴ Esta porción puede cumplir con sólo la mitad de la ración total de carne/sustituto de la carne para el almuerzo o la cena. Las nueces y las semillas deben combinarse con otra porción de carne/sustituto de la carne para cumplir el requisito. Para determinar combinaciones, 1 onza de nueces o semillas equivale a 1 onza de carne magra, ave o pescado cocidos.

NOTA: Para proveedores de servicios de cuidado diurno en el hogar con licencia del Departamento de Servicios Sociales y de Salud (Department of Health and Social Services, DSHS), el límite de edad para el patrón de las comidas es hasta los 11 años en vez de los 12.

* Para un suplemento (merienda) escoja sólo dos de los cuatro componentes alimentarios. Deben escogerse productos de **distintos** grupos de alimentos.

Patrón de las comidas para adultos del programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Suplemento*
Leche				
Leche líquida	1 taza	1 taza	Nada	1 taza
Verduras y/o frutas				
Verdura(s) y/o fruta(s) o bien	1/2 taza	1 taza en total (dos o más porciones)	1 taza en total (dos o más porciones)	1/2 taza
Jugo de frutas o verduras sin diluir o una combinación equivalente de verdura(s), fruta(s) y jugo	1/2 taza			1/2 taza
Granos y pan				
Pan o	2 rebanadas	2 rebanadas	2 rebanadas	1 rebanadas
Pan de maíz, bollos, panecillos, molletes, etc. o	2 porciones	2 porciones	2 porciones	1 porción
Cereal cocido o	1-1/2 tazas o 2 onzas			3/4 de taza o 1 onza
Cereal frío y seco o	1 taza	1 taza	1 taza	1/2 taza
Pasta o producto de fideo, cocidos o	1 taza	1 taza	1 taza	1/2 taza
Granos de cereales cocidos o una cantidad equivalente de cualquier combinación.	1 taza	1 taza	1 taza	1/2 taza
Carne y sustitutos de la carne				
Carne magra, ave o pescado, o	Nada	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Queso o		2 onzas	2 onzas	2 onzas
Huevo o		1 huevo	1 huevo	1 huevo
Frijoles o arvejas cocidos o bien		1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Mantequilla de cacahuete o de soja, u otras mantequillas de nueces o semillas o		4 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Cacahuets, granos de soja, o nueces de árboles o semillas o		1 onza = 50 por ciento 8 onzas o 1 taza	1 onza = 50 por ciento 8 onzas o 1 taza	1 onza = 50 por ciento 8 onzas o 1 taza
Yoghurt, natural o endulzado y con sabor o				
Una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes o sustitutos de la carne antedichos				

*Para un suplemento (merienda) escoja sólo dos de los cuatro componentes alimentarios. Deben escogerse productos de **distintos** grupos de alimentos.

CATEGORÍA GRANOS/PAN

Los reglamentos federales que rigen el programa CACFP requieren que el desayuno, el almuerzo y la cena contengan granos o pan en las cantidades especificadas para cada grupo etario atendido. También puede servirse un producto de granos/pan como uno de los dos componentes de una merienda.

Los productos de pan califican sólo cuando están hechos de harina integral o enriquecida. Los productos de salvado y germen son nutricionalmente equivalentes a aquéllos de harina integral y enriquecida; por lo tanto, los alimentos tales como los molletes de salvado tendrán el mismo nivel de calificación que los alimentos hechos con harina integral o enriquecida. El principal ingrediente en cuanto a peso (el primer ingrediente en la lista de ingredientes de la etiqueta, o el ingrediente más pesado de la receta) debe ser harina integral y/ o enriquecida.

El alimento clasificado como granos/pan debe cumplir la función habitual del pan en una comida. Para un almuerzo o cena, esto significa que dicho alimento debe servirse como un acompañamiento al plato principal (un panecillo), **o bien** como una parte integral del plato principal (tortilla de taco, masa de pastel de carne o espaguetis).

La porción requerida se basa en los nutrientes (hierro, tiamina, riboflavina y niacina) proporcionados por el contenido de granos en una rebanada de pan blanco enriquecido de 25 gramos (o 0.9 onzas) o una cantidad equivalente de harina integral o enriquecida. También se toma en cuenta la factibilidad del tamaño de la porción. Finalmente, el tamaño de la porción se basa en el contenido total de sólidos del alimento.

Los productos de granos/pan se han dividido en cuatro grupos según su contenido de humedad. En cada grupo, todos los alimentos tienen aproximadamente el mismo contenido de nutrientes, porcentaje de sólidos y contenido de granos por porción. El tamaño mínimo de cada porción se basa en el **contenido de granos** del producto (no incluye rellenos, aderezos, etc.). En la siguiente página se incluye una tabla con esta información, adaptada de *la Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs)*.

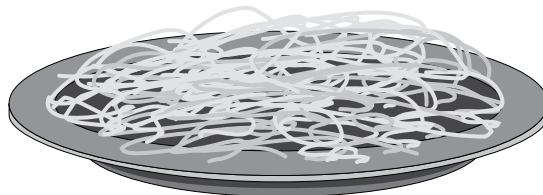
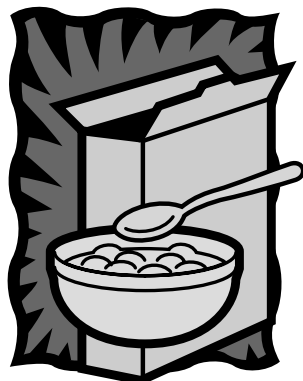


TABLA DE PESOS DE ALIMENTOS CLASIFICADOS COMO GRANOS/PAN

Los tamaños de porciones entre () son para niños de 3 a 5 años de edad.

Grupo A - Panes, panecillos y panes rápidos

1/4 de porción = 7 gramos (0.2 onzas)

1/2 porción = 13 gramos (0.5 onzas)

3/4 de porción = 19 gramos (0.7 onzas)

1 porción = 25 gramos (0.9 onzas)

Roscas “bagels” (1/2)
Bollos (1)
Pan negro de Boston (1/2 rebanada)
Panes rebanados, todos los tipos (blanco, de centeno, de trigo integral, con pasas, panes rápidos, etc.) (1/2 rebanada)
Bizcocho rápido “coffee cake” (sólo desayunos y meriendas) (0.5 onzas)
Pan de maíz (0.5 onzas)

Panecillos de media luna “croissants” (1/2 panecillo)
Rosquillas “doughnuts” (sólo desayunos y meriendas) (1/2)
Rollitos de primavera/envueltos de wonton (0.5 onzas)
Molletes ingleses “English muffins” (1/2)
Pan francés, vienés o italiano (1/2 rebanada)
Molletes (1/2)
Masa de pizza (0.5 onzas)

Pretzels (blandas) (1)
Panecillos y bollos (1/2)
Relleno (0.5 onzas)
(el peso corresponde al pan en el relleno)
Bollos/panecillos dulces (0.5 onzas) (sólo desayunos y meriendas)
Pan sirio (pan pita) (1/2 rodaja)

Grupo B - Galletas saladas y panes con poca humedad

1/4 de porción = 5 gramos (0.2 onzas)

1/2 porción = 10 gramos (0.4 onzas)

3/4 de porción = 15 gramos (0.5 onzas)

1 porción = 20 gramos (0.7 onzas)

Rebozado y/o apanado (0.4 onzas)
Palitos de pan (secos) (2 palitos)
Fideos chow mein (1/4 de taza)
Rebozado o apanado de maíz para salchichas (0.5 onzas)
Galletas Graham (2 cuadrados)

Tostadas delgadas Melba (3 tostadas)
Pretzels duros
Bizcochos de arroz (0.4 onzas) (aprox. 1.5)
Obleas de centeno (2 obleas)
Galletas saladas Saltine (4 cuadrados)

Galletas de soda (2 galletas)
Tortillas de tacos/tostadas (enteras, pedazos) (1)
Masa de tartitas tostadas (0.4 onzas) (sólo desayunos y meriendas)
Biscote Zwieback (2 pedazos)

Grupo C - Varios

1/4 de porción = 8 gramos (0.3 onzas)

1/2 porción = 15 gramos (0.5 onzas)

3/4 de porción = 22 gramos (0.8 onzas)

1 porción = 30 gramos (1.1 onzas)

NOTA: galletas, barras de granola, etc. (sólo meriendas) - 1/2 porción = 18 gramos, 1 porción = 35 gramos

Crepes (0.5 onzas)
Albóndigas de masa “dumplings” (0.5 onzas)
Croquetas de maíz “hush puppies” (0.5 onzas)

Panqueques (0.5 onzas)
Masa de pastel (0.5 onzas)
Sopapillas (0.5 onzas)
Pudín de maíz (0.5 onzas)

Tamales (masa) (0.5 onzas)
Tortillas (0.5 onzas - aprox. 1/2)
Masa de empanadita dulce (0.5 onzas)
Gofres (“waffles”) (0.5 onzas - aprox. 1/2)

Grupo D - Pastas, granos de cereal y cereales para desayuno

1/4 de porción = 1/8 de taza cocido o 7 gramos (0.2 onzas) seco

1/2 porción = 1/4 de taza cocido o 13 gramos (0.5 onzas) seco

3/4 de porción = 3/8 de taza cocido o 19 gramos (0.7 onzas) seco

1 porción = 1/2 taza cocido o 25 gramos (0.9 onzas) seco

Cebada (1/4 de taza cocida)
Cereales de desayuno, fríos y secos o cocidos (sólo desayunos y meriendas)
Trigo bulgur (1/4 de taza cocido)

Polenta (1/4 de taza cocida)
Fideos de lasaña (1/4 de taza cocidos)
Mijo (1/4 de taza cocido)

Fideos de huevo (1/4 de taza cocidos)
Pasta (1/4 de taza cocida) (espaguetis, macarrones, etc.)
Raviolis, sólo la pasta (1/4 de taza cocidos)
Arroz (1/4 de taza cocido)

A los niños de uno a cinco años de edad se les sirve 1/2 porción de la mayoría de los alimentos para cumplir los requisitos del patrón de las comidas. A partir de los seis años de edad, se les sirve una porción completa para cumplir los requisitos del patrón de las comidas.

Una porción de cereal seco y frío equivale a 3/4 de taza o 1 onza, lo que sea menor (media porción equivale a 1/3 de taza o 1/2 onza) y una porción de cereal cocido equivale a 1/2 taza (media porción es 1/4 de taza).

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Hojuelas de roscas	X		Hojuelas, a base de granos.	
Roscas	X		Las roscas pertenecen al grupo A.	Las roscas son relativamente bajas en grasas y altas en carbohidratos complejos. Las roscas enriquecidas contienen cantidades considerables de tiamina, riboflavina, hierro y niacina. Las que están hechas con harina integral son buenas fuentes de fibra.
Pan de plátano, zanahoria, calabaza y/o calabacín	X		Consulte la sección panes rápidos.	
Rebozados y apanados		X	Los rebozados y apanados de alimentos elaborados tales como los deditos de pescado o los bocaditos de pescado o pollo pueden ser calificados como panes si tienen una etiqueta CN (nutrición infantil) Los rebozados y apanados pertenecen al grupo B.	Los alimentos rebozados y apanados pueden ser altos en grasa. Lea la etiqueta de dichos productos para obtener información nutricional.
Bollos	X		Los bollos pertenecen al grupo A.	Los bollos contienen más grasa que la mayoría de los demás tipos de pan.
Budín de pan	X		El pan del budín de pan sólo se puede contabilizar para la merienda . El budín de pan debe contener, como mínimo, media rebanada de pan por porción.	
Palitos de pan	X		Los palitos de pan pertenecen al grupo B.	
Relleno de pan	X		Las mezclas de relleno elaboradas califican sólo si el producto es enriquecido o está hecho de harina integral o enriquecida. La harina integral o enriquecida debe ser el principal ingrediente en cuanto a peso, o bien el primer ingrediente en la etiqueta.	El relleno de pan puede ser alto en grasa según la receta que se use.
Pan (blanco, centeno, trigo integral, negro de centeno, pan negro de Boston, pan negro, Roman Meal, francés, etc.)	X		El pan debe ser enriquecido o estar hecho de harina integral o enriquecida. Los productos de salvado y germen se contabilizan al mismo nivel que los productos enriquecidos.	El pan es una excelente fuente de carbohidratos complejos y fibra, así como de tiamina, riboflavina, hierro y niacina. El pan es generalmente bajo en grasas.
Bizcochos de chocolate "brownies", sin ingredientes adicionales	X		Consulte la sección: galletas. Los bizcochos de chocolate (sin ingredientes adicionales) se pueden contabilizar sólo para la merienda, según la cantidad de harina integral, salvado, germen y/o harina enriquecida que indique la receta. Semanalmente no deben servirse más de dos productos tipo postre como merienda.	Como la harina no es generalmente el principal ingrediente en los bizcochos de chocolate, se requerirá una porción grande. Puede que ello no sea práctico para niños pequeños.

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Torta		X	La torta no cumple los criterios generales para ser considerada como pan. El principal ingrediente en cuanto a peso es por lo general el azúcar.	
Palomitas confitadas		X	Las palomitas de maíz no se incluyen dentro de la definición de pan.	Las palomitas de maíz son una buena fuente de fibra. Las palomitas confitadas tienen alto contenido de azúcar y grasa.
Cereales	X		El cereal debe: 1) Servirse sólo en desayunos y meriendas ; 2) Ser de harina integral, salvado o enriquecido; 3) Contabilizarse sólo cuando el azúcar no es el ingrediente principal en cuanto a peso. Use sólo cereales que contengan 9 gramos de azúcar o menos. Especifique el tipo de cereal en el menú.	Se recomienda conservar en archivo las etiquetas de los cereales usados.
Hojuelas		X	Las hojuelas hechas de maíz, papa, etc., se consideran meriendas y no son alimentos calificados.	Las hojuelas pueden ser altas en grasa y sal.
Hojuelas, a base de granos	X		Las hojuelas de roscas, pretzel o taco califican si están hechas de harina integral y/o enriquecida.	
Fideos chow mein	X		Los fideos chow mein pertenecen al grupo B.	
Panecillos dulces (de canela), bizcocho rápido, pastelillo de frutas estilo danés	X		Son aceptables sólo para desayunos y meriendas . Estos panecillos pertenecen al grupo A.	Limite el consumo ya que estos panecillos pueden ser altos en grasa y azúcar.
Barras/galletas de granola, barras de múltiples granos, bizochos de chocolate y barras de cereal	X		Las galletas están calificadas sólo para meriendas . Debido a su alto contenido de azúcar, no las sirva más de dos veces por semana. Especifique el tipo de galleta en el menú. Las galletas deben estar hechas de harina integral o enriquecida (según se especifica en la etiqueta o en la receta) como su ingrediente principal en cuanto a peso.	
Pan de maíz/croquetas de maíz	X		El pan de maíz debe cumplir los criterios generales para ser clasificado como sustituto de granos/pan.	
Hechas de maíz		X	Consulte la sección: hojuelas.	
Salchichas apanadas	X		El rebozado o apanado para salchichas puede considerarse como alimento calificado si contiene harina integral o enriquecida como su principal ingrediente en cuanto a peso.	

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Galletas saladas	X		<p>Las galletas saladas deben cumplir los requisitos generales para ser clasificadas como sustituto de granos/pan; el primer ingrediente debe ser harina integral o enriquecida.</p> <p>Debido a la variación en el tamaño de las galletas saladas y en su contenido de harina, las porciones pueden variar entre 2 y 8 unidades.</p> <p>Consulte la tabla de la página 21 para obtener información sobre los tamaños de las porciones para diferentes tipos de galletas saladas.</p>	Algunas galletas saladas pueden ser altas en grasa o sal. Deben servirse moderadamente.
Crepes	X		La harina no debe exceder el peso del líquido en una receta de crepes. Durante la cocción la mayor parte del agua se pierde al evaporarse. Las crepes pertenecen al grupo C. Sirvalas como acompañamiento o como parte integral del plato principal.	
Panecillos de media luna	X		Los panecillos de media luna pertenecen al grupo A	Los panecillos de media luna son altos en grasa.
Crutones	X		Los crutones hechos de harina integral o enriquecida son alimentos calificados. Los crutones deben servirse como parte integral del plato principal para poder contabilizarlos para el almuerzo o cena.	
Magdalenas		X	Consulte la sección: tortas.	
Pastelillo de frutas estilo danés	X		Consulte la sección: panecillos dulces de canela.	
Rosquillas	X		Las rosquillas sólo están calificadas para desayunos y meriendas . Las rosquillas pertenecen al grupo A.	Limite el consumo de las rosquillas, ya que son altas en grasa y azúcar.
Albóndigas de masa "dumplings"	X		Las albóndigas de masa "dumplings" pertenecen al grupo C.	
Rollitos de primavera o envueltos de wonton	X		Los rollitos de primavera o envueltos de wonton pertenecen al grupo A.	
Molletes ingleses	X		Los molletes ingleses pertenecen al grupo A.	
Pan frito	X		La harina integral o enriquecida debe ser el ingrediente principal en cuanto a peso en la receta.	El pan frito es alto en grasa.

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Pan de jengibre	X		Sírvalos sólo en desayunos y meriendas .	
Barras de granola (caseras o elaboradas) y barras/galletas de múltiples granos	X		Las barras de granola y de granos están calificadas sólo para meriendas . Debido a su alto contenido de azúcar, no sirva las barras/galletas de granola más de dos veces por semana.	Estas barras son altas en azúcar y/o grasa. Pueden ser una buena fuente de fibra y carbohidratos complejos.
Polenta, maíz y maíz molido "hominy"	X		La polenta califica si está hecha de maíz integral o enriquecido.	
Maíz molido "hominy"		X	El maíz molido "hominy" no se contabiliza. No está hecho de la semilla integral del maíz y por lo tanto no cumple los criterios para ser calificado como pan.	Debido a su procesamiento, el maíz molido "hominy" tiene un valor nutritivo mínimo con sólo una pequeña cantidad de almidón y fibra.
Conos de helado		X	Un cono pesa sólo 3 gramos, lo cual es insuficiente para calificarlo como sustituto de granos/pan.	
Pan de papas Lefsa	X		El pan de papas Lefsa se contabiliza cuando está hecho de harina integral o enriquecida, o es el ingrediente principal en cuanto a peso. El pan de papas Lefsa no puede contabilizarse como verdura y pan en la misma comida. El pan Lefsa es un pan escandinavo sin levadura hecho principalmente de papas y harina. Se sirve comúnmente con mantequilla, azúcar rubia, mermelada, o canela y azúcar.	
Molletes	X		Los molletes pueden calificar si cumplen los criterios generales de sustituto de granos/pan. Los molletes pertenecen al grupo A.	Algunos molletes pueden asemejarse más a la torta que al pan, dado su alto contenido de grasa.
Nachos	X		Los nachos hechos de trozos de tortilla o las hojuelas hechas de harina integral o enriquecida pueden contabilizarse. Consulte la sección: tortillas de taco.	
Fideos de huevo	X		Los fideos deben ser enriquecidos y servirse en cantidades suficientes para poder ser contabilizados. Una porción de fideos es aproximadamente 1/4 de taza. Los fideos pertenecen al grupo D.	
Harina de nueces o semillas		X	Las nueces y semillas no son granos y no existen normas para su enriquecimiento.	

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Harina de avena	X			
Panqueques	X		Los pancakes pertenecen al grupo C.	
Mezcla de cereales Party Mix	X		La mezcla de cereales Party Mix califica sólo para meriendas . Sólo el peso de los cereales se contabiliza como granos/pan. Especifique los cereales usados en la mezcla.	Algunas mezclas de cereales son altas en sal.
Pasta	X		La pasta debe estar enriquecida y servirse en cantidades suficientes para poder contabilizarse. Una porción de pasta es aproximadamente 1/4 de taza. La pasta pertenece al grupo D.	
Masa de pastel, pastelillo de postre		X	No se considera como parte integral de la comida.	Los pasteles y pastelillos pueden ser altos en grasa y azúcar.
Masa de pastel, plato principal	X		Si la masa de pastel es una parte reconocible e integral del plato principal, y se sirve como acompañamiento del mismo, entonces se contabiliza. Ejemplos: Masa de quiche, de pastel de carne molida, o de pizza.	Las masas de pasteles y pastelillos son altas en grasa.
Torta volteada de piña		X	Ésta es una torta No cumple los criterios para ser clasificado como granos/pan.	
Pan pita	X		El pan pita pertenece al grupo A.	El pan pita es una buena fuente de carbohidratos complejos. El pan pita enriquecido es una buena fuente de tiamina, riboflavina, tiamina y hierro. El pan pita de trigo integral puede ser alto en fibra.
Masa de pizza, casera o elaborada	X		La masa de pizza debe cumplir los criterios generales para ser clasificada como granos/pan. La masa de pizza pertenece al grupo A.	
Tartitas tostadas Pop Tarts	X		Consulte la sección: tartita tostada.	

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Palomitas de maíz		X	Las palomitas de maíz no cumplen los requisitos generales para ser clasificadas como sustituto de granos/pan.	Los niños pequeños corren riesgo de atragantarse. Las palomitas de maíz son altas en fibra.
Bizcochos de palomitas de maíz		X		
Panecillos de huevo “popovers”	X			
Papas fritas		X	Consulte la sección: hojuelas.	
Panqueques de papa		X	Los panqueques de papas tienen una cantidad mínima de harina.	
Papas	--	--	Consulte la sección: Frutas y verduras.	
Bizcocho de mantequilla “pound cake”		X	Consulte la sección: tortas.	
Pretzels holandesas (blandas)	X		Las pretzels holandesas pertenecen al grupo A.	
Pretzels delgadas (duras)	X		Deben estar hechas de harina integral o enriquecida.	
Hojaldre	X		El hojaldre puede contabilizarse si: (1) está hecho de harina integral o enriquecida, y (2) cumple la función habitual del pan en una comida. El hojaldre pertenece al grupo C.	El hojaldre puede ser alto en grasa.
Pan negro de centeno	X		Consulte la sección: pan.	

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Pan rápido	X		<p>El pan rápido puede clasificarse como granos/pan si: (1) la receta indica que el ingrediente principal es la harina integral o enriquecida en cuanto a peso, y (2) cumple la función habitual del pan en una comida.</p> <p>A estos alimentos se les denomina pan porque son horneados en una cacerola con forma de hogaza. Las recetas son comúnmente recetas de tortas. Si se demuestra que el pan rápido cumple los requisitos antedichos, entonces puede contabilizarse.</p>	
Quinoa	X		La quinoa es un producto cereal derivado de una hierba. Las semillas pueden ser rojas, negras o blancas.	
Pan de pasas	X		Consulte la sección: pan.	
Arroz	X		El arroz puede calificar si es integral o enriquecido. Una porción es igual a 1/4 de taza de arroz cocido. El arroz pertenece al grupo D.	El arroz es una buena fuente de carbohidratos complejos.
Bizcochos de arroz	X		Los bizcochos de arroz deben ser integrales o enriquecidos. Los bizcochos de arroz pertenecen al grupo B. Tienen varios tamaños. Una porción es igual a 1.5 bizcochos de arroz. Sirvalos sólo en desayunos y meriendas .	
Barras de cereal de arroz	X		Consulte la sección: galletas. Semanalmente no deben servirse más de dos productos tipo postre como merienda.	

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Arroz con leche	X		El arroz con leche sólo califica para desayunos y meriendas cuando el arroz integral o enriquecido es el ingrediente principal en cuanto a peso. La cantidad de arroz por porción debe ser igual a 1/4 de taza de arroz cocido.	
Panecillos, todos los tipos	X		Todos los tipos de panecillos pertenecen al grupo A. Los panecillos deben ser enriquecidos o estar hechos de harina integral o enriquecida.	
Obleas de centeno	X		Las obleas de centeno pertenecen al grupo B.	
Sopapillas	X		Las sopapillas pertenecen al grupo C.	
Relleno, pan	X		Consulte la sección: relleno de pan.	
Panecillos dulces	X		Consulte la sección: panecillos dulces de canela.	
Hojuelas de taco	X		Consulte la sección: hojuelas, a base de granos.	
Tortillas de taco (enteras y en trozos)	X		La harina integral o enriquecida debe ser el ingrediente principal en cuanto a peso. Si en la etiqueta sólo dice maíz ("corn", en inglés), el fabricante debe verificar que se haya usado maíz integral. Las tortillas de taco (ya sean enteras o en trozos) pertenecen al grupo B.	
Budín de tapioca		X	Altos en azúcar.	

GRANOS/PAN

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Tartita tostada	X		Si se sirven, sólo están calificados para desayunos y meriendas .	Limite el consumo debido al alto contenido de azúcar.
Tortillas	X		Las tortillas deben ser enriquecidas o integrales para ser contabilizadas. Las tortillas pertenecen al grupo C. Las tortillas de maíz pueden contabilizarse si el ingrediente principal es el maíz integral, maíz integral molido o maicena, maicena enriquecida, harina de maíz, harina de maíz enriquecida, o polenta enriquecida. La polenta, la harina de maíz degerminado y la maicena degerminada no se contabilizan.	
Mezcla de frutos secos	X		Los ingredientes deben estar enumerados.	
Empanaditas dulces	X		No se recomiendan. Si se sirven empanaditas dulces, su masa puede contabilizarse como granos/pan sólo para desayunos y meriendas .	Las empanaditas dulces son altas en grasa.
Gofres (waffles)	X		Los gofres pertenecen al grupo C.	
Germen de trigo	X		El germen de trigo está calificado. Es nutricionalmente equivalente a los productos hechos de harina integral o enriquecida. Debe usarse como parte de un producto clasificado como granos/pan.	
Tuscarora (arroz silvestre)	X			

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS ALIMENTOS DE GRANOS/PAN

Q: ¿Son los cereales secos y fríos aceptables como granos/pan? ¿Pueden combinarse y servirse como mezcla de cereales?

A: Sí, el cereal seco se usa sólo en los **desayunos y meriendas**. El cereal seco y frío o el cereal cocido y caliente no son aceptables para servirlos en el almuerzo o cena. El cereal debe ser de salvado, grano integral, enriquecido o fortificado. Los cereales que cumplen este criterio pueden mezclarse y servirse como merienda. Sólo se contabiliza el peso o medida de los cereales calificados que forman la mezcla.

Q: ¿Están las barras de cereal de arroz (ejemplo, barras de Rice Krispie) hechas de productos de cereales?

A: Sí, pero las barras de cereal de arroz sólo se pueden contabilizar según la cantidad de cereal en la porción y sólo como merienda.

Q: ¿Son las papas paja, palomitas de maíz, papas fritas, conos de helado y alimentos similares productos calificados?

A: No.

Q: ¿Se consideran las hojuelas de roscas, de taco y pretzels duros alimentos calificados?

A: Sí, si están hechas de harina integral o enriquecida.

Q: ¿Se considera la torta volteada de piña un producto calificado?

A: No.

Q: ¿Se puede calificar a la masa de pastel como un alimento de granos/pan?

A: Sí, si la masa se va a servir como acompañamiento o como parte integral del plato principal (el plato principal contiene carne/sustituto de la carne). Además, el ingrediente principal en cuanto a peso debe ser harina integral o enriquecida. La masa de pastel servida como parte de un postre no se contabiliza porque el pan no se sirve comúnmente en una comida como parte de un postre.

Q: ¿Es el cereal de granola un alimento de granos/pan aceptable?

A: Sí, los cereales de granola caseros y elaborados son aceptables sólo para **desayunos y meriendas**; sin embargo, sólo se contabiliza la porción de granos del cereal. En otras palabras, el contenido de nueces, semillas, coco, frutas secas, etc. no se incluye cuando se determina el tamaño de la porción necesario para contabilizar el cereal de granola como granos/pan.

**PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS
ALIMENTOS DE GRANOS/PAN
(continuación)**

Q:

¿Se pueden servir galletas saladas como alimento de granos/pan?

A:

Sí, las galletas saladas se pueden servir en el **desayuno, almuerzo, cena o meriendas**. Algunas galletas son altas en grasa, azúcar o sal por lo que deben evitarse. Se recomienda consumir productos bajos en sodio. Se han evaluado algunas marcas de galletas saladas para determinar los tamaños de las porciones; consulte la tabla de la página 21.

GRANOS/PAN

Galletas saladas calificadas como granos/pan

Galletas	Tamaño de las porciones para niños de 1 a 5 años de edad	Tamaño de las porciones para niños de 6 años y más
Cheese Nips	11	22
Chicken in a Biscuit	5	10
Goldfish Crackers	20	40
Graham Crackers	2 cuadrados	4 cuadrados
Matzo Crackers	1/2 grande	1 grande
Meal Mates	3	6
Melba Toast	3	6
Mini Ritz	10	18
Oyster Crackers	12	24
Rice o Rye Cakes	1-1/2	3
Ritz Crackers	4	7
Rye Krisp	2	3
Saltines	4 cuadrados	8 cuadrados
Sociables	5	10
Stoned Wheat	4	8
Townhouse Crackers	3	6
Triscuits	4	7
Twigs	4	8
Vegetable Thins	4	8
Wasa Crisp Bread	2/3 grande	1-1/3 grande
Waverly Wafers/Club Crackers	3	5
Wheat Thins	5	10
Wheatbury	6	12
Wheatsworth Stoneground		
Wheat	4	8
Zwieback	2	3
		4

GRANOS/PAN

Galletas calificadas

(Sirva galletas sólo dos veces por semana.)

Galletas	Tamaño de las porciones para niños de 1 a 5 años de edad	Tamaño de las porciones para niños de 6 años y más
Animal Crackers	4	7
Teddy Grahams	8	14
Vanilla Wafers	4	7

CATEGORÍA FRUTAS Y VERDURAS

Los reglamentos del programa CACFP requieren que el desayuno contenga una porción de verduras o frutas, o jugo de frutas o verduras sin diluir, o una cantidad equivalente de cualquier combinación de estos alimentos.

Tanto el almuerzo como la cena deben contener dos porciones de frutas o verduras o una combinación de las mismas. Se puede contabilizar el jugo de frutas o verduras sin diluir para cumplir no más de la mitad de este requisito. **Para ello, el jugo debe ser 100 por ciento sin diluir.**

Una porción de verduras o frutas puede contabilizarse sólo como uno de los dos componentes que requiere una merienda. **En la merienda deben servirse dos productos de distintos grupos de alimentos.** No se puede contabilizar el jugo como uno de los componentes de una merienda cuando el único otro componente servido es la leche, excepto para adultos afiliados al programa CACFP.

Los frijoles o arvejas secos cocidos pueden contabilizarse como verdura o sustituto de la carne, pero no ambos en la misma comida.

Para cumplir el requisito de frutas/verduras no se pueden contabilizar cantidades pequeñas (menos de 1/8 de taza) de frutas y verduras usadas como aderezo o sazón. Por lo general dichas cantidades no se controlan, y no se puede determinar su contribución al alimento.

Las frutas o verduras, servidas como un alimento combinado, por ejemplo, cóctel de frutas, arvejas con zanahorias, guiso de maíz y habas, u otras mezclas de frutas o verduras, pueden contabilizarse para cumplir sólo una de las porciones requeridas para el almuerzo o la cena.

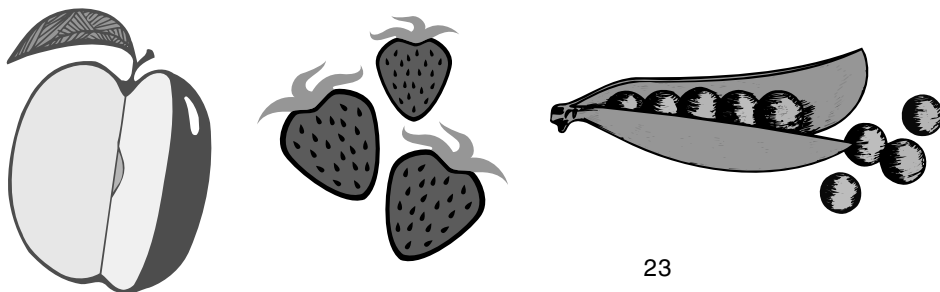
Por razones de seguridad alimentaria, no se contabilizan las conservas hechas en casa.

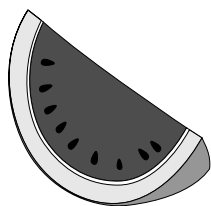
Se pueden contabilizar las verduras deshidratadas. El rendimiento de las verduras deshidratadas debe basarse en el volumen rehidratado, no en el volumen seco que aparece en la etiqueta. El rendimiento de la rehidratación varía según la marca del producto.

Para determinar el volumen rehidratado de las verduras:

- Rehidrate la verdura deshidratada según las instrucciones del fabricante agregándole agua u otro líquido. Si el envase no incluye instrucciones, solicítelas al fabricante.
- Mida el volumen rehidratado.
- Calcule el número de porciones que rinde.
- Anote los datos de rendimiento como referencia para consultas futuras.

Se recomienda proporcionar diariamente una fuente de vitamina C, y de vitamina A dos o tres veces por semana, o según lo exija el organismo regulador de licencias.





FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.



Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Bebidas con sabor a frutas cítricas (limonadas, etc.)		X	Las bebidas con sabor a frutas cítricas (como limonadas, etc.) no son jugos 100 por ciento sin diluir.	Las bebidas con sabor a frutas cítricas (limonada, etc.) son generalmente altas en azúcar.
Dulce de manzana		X	El dulce de manzana no contiene suficiente fruta para cumplir los requisitos de calificación.	
Sidra de manzana	X		La sidra de manzana es un jugo sin diluir.	
Buñuelos de manzana, caseros	X		Los buñuelos de manzana pueden contabilizarse en desayunos o meriendas como parte del requisito total de frutas/verduras si cada porción tiene al menos 1/8 de taza de manzana.	Los buñuelos de manzana son altos en grasa.
Pan de plátano o zanahoria		X	Los panes de frutas y verduras, tales como el pan de plátano o de zanahoria, no contienen suficiente fruta/verdura para ser contabilizados en el requisito de frutas/verduras. Contienen menos de 1/8 de taza por porción. Consulte la sección: panes rápidos en la página 15 de la sección granos/pan.	
Plátano en budín	X		El budín con plátanos puede contabilizarse como parte del requisito total de frutas/verduras si cada porción tiene al menos 1/8 de taza de plátanos. Si el budín contiene menos de 1/8 de taza de fruta por porción, la fruta no se puede contar en el requisito de frutas/verduras.	
Salsa de barbacoa		X	La salsa de barbacoa no contiene suficiente verdura por porción para poder contabilizarla.	La salsa de barbacoa puede ser alta en sal. Escoja variedades bajas en sodio o limite el uso de la salsa de barbacoa.
Brotes de soja	X		Los brotes de soja pueden contabilizarse si se sirve al menos 1/8 de taza.	
Sopa de frijoles con arvejas	X		Una taza de sopa reconstituida elaborada es equivalente a 1/4 de taza de verduras para niños de 3 a 5 años de edad.	
Frijoles con arvejas, en lata o secos	X		Tras cocer los frijoles y arvejas en estado seco o en lata (judías, garbanzos, frijoles negros, etc.) éstos se pueden contabilizar como verduras. No pueden contabilizarse en el requisito de carne/sustituto de la carne ni en el requisito de frutas/verduras en la misma comida.	Los frijoles y arvejas son buenas fuentes de proteína, fibra y hierro, y son naturalmente bajos en grasa.

FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Refrescos o bebidas con sabor a fruta		X	Los refrescos con sabor a fruta (jugos con sabor a frutas cítricas, bebidas, bebidas de jugo, ponches) contienen menos del 50 por ciento de jugo sin diluir. Las bebidas con sabor a fruta contienen principalmente azúcar, saborizantes y agua.	
Torta con frutas		X	Las tortas que contienen menos de 1/8 de taza de fruta por porción no pueden contabilizarse.	
Salsa de tomate sazónada ("ketchup")		X	No contienen suficiente verdura para ser contabilizados.	La salsa de tomate sazónada (ketchup) tiene alto contenido de sodio.
Salsa de chile		X	La salsa de chile no contiene suficiente verdura para ser contabilizada.	
Coco		X	El coco no contribuye a los requisitos del patrón de las comidas.	En comparación con otras frutas, el coco es alto en grasa con aproximadamente 7 gramos por cada porción de 1/4 de taza. La mayoría de las frutas tienen menos de 1 gramo de grasa por porción.
Ensalada de col (coleslaw)	X		Sólo los ingredientes que son frutas/verduras pueden contabilizarse en el requisito de frutas/verduras.	El repollo es una buena fuente de vitamina C.
Jarabe de maíz		X	El jarabe de maíz está compuesto principalmente de azúcar y no contribuye a los requisitos de frutas/verduras.	
Mezcla de jugo de arándano	X		El jugo de arándano (no el cóctel) mezclado con otro jugo sin diluir puede contabilizarse (por ejemplo, 100 por ciento de jugo de arándano mezclado con 100 por ciento de jugo de manzana). El jugo de arándano (100 por ciento) no mezclado con otros jugos no se ofrece comercialmente como jugo de frutas.	
Cóctel de jugo de arándano		X	El cóctel de jugo de arándano contiene menos del 50 por ciento de jugo sin diluir.	

FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Condimento o salsa de arándano	X		Sólo se pueden contabilizar las salsas hechas de bayas enteras o en trozos. Las salsas gelatinosas suelen contener un 50% de azúcar, por lo que no se contabilizan. La mayoría de las salsas de arándano se sirven en pequeñas cantidades como acompañamiento. Por lo menos debe servirse 1/8 de taza para ser contabilizada.	
Arándanos	X			Los arándanos son una buena fuente de vitamina C y fibra.
Frutas secas (por ejemplo, higos, albaricoques, arándanos, ciruelas secas), hojuelas de manzana o plátano	X		El tamaño de la porción se basa en el volumen, por lo cual puede que servirla no sea práctico.	Las hojuelas de manzana y plátano pueden ser altas en grasa.
Mezclas de especias secas		X		
Higos en galletas de higo		X	La cantidad de higo en las galletas es insuficiente para contabilizarla como fruta/verdura.	
Barras heladas con sabor a fruta (elaboradas)		X	Las barras heladas con sabor a fruta contienen menos del 50 por ciento de jugo sin diluir; por lo tanto, no se contabilizan.	
Barras heladas con jugo de fruta (caseras o elaboradas)	X		Si se trata de productos caseros, el jugo de frutas de la barra se puede contabilizar para cumplir los requisitos de frutas/verduras. Sólo se pueden contabilizar las barras elaboradas con jugo de frutas 100 por ciento sin diluir. Otras barras elaboradas de jugos de fruta no pueden contabilizarse porque es imposible determinar la verdadera cantidad de jugo que contienen.	
Pasteles crujientes de fruta (cobblers o crisps caseros)	X		La fruta puede contribuir al requisito de frutas/verduras si una porción contiene al menos 1/8 de taza de fruta. Consulte la sección rellenos de pasteles.	Según la receta, los pasteles crujientes (cobblers o crisps) de fruta pueden ser altos en azúcar y grasa.
Cóctel de fruta	X		Sólo se contabiliza como una sola fruta.	

FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Jugos en polvo (por ejemplo Tang y jarabes con sabor a frutas)		X	Los jugos en polvo y jarabes con sabor a fruta no contienen la suficiente cantidad de fruta para contribuir al requisito de frutas/verduras.	Los jugos en polvo con sabor a fruta contienen principalmente azúcar y saborizantes.
Ponche con sabor a fruta		X	El ponche con sabor a frutas no contiene la cantidad suficiente de jugo sin diluir para ser contabilizado.	El ponche de frutas es alto en azúcar.
Pulpa de frutas	X		Puede contabilizarse si es casero y si la cantidad de fruta cumple los requisitos. Los productos elaborados pueden contabilizarse sólo si están hechos con un 100 por ciento de jugo de frutas sin diluir. Archive la información del fabricante. La porción se basa en el volumen, por lo cual puede que servirla no sea práctico.	
Relleno de pastel de frutas, elaborado	X		Si el primer elemento de la lista de ingredientes es la fruta, se puede contabilizar la mitad del relleno (1/2 taza de relleno de pastel de fruta equivale a 1/4 de taza).	Debido a su alto contenido de azúcar, se debe limitar el consumo de pasteles y pastelillos de fruta para cumplir el requisito de frutas/verduras.
Relleno de pastel de frutas, casero	X		En un pastel casero, la cantidad de fruta que puede contabilizarse equivale al contenido total de fruta dividido por el número de porciones.	Debido a su alto contenido de grasa y azúcar, se debe limitar el consumo de pasteles de fruta para cumplir el requisito de frutas/verduras.
Compotas, caseras	X		Se puede contabilizar la cantidad de fruta en la compota. Una porción debe proporcionar como mínimo 1/8 de taza de fruta (2 cucharadas).	
Gelatinas, postres o ensaladas con frutas/jugo de frutas/verduras/jugo de verduras	X		Las frutas/verduras en los postres de gelatina se pueden contabilizar en el requisito de frutas/verduras si cada porción contiene un mínimo de 1/8 de taza de fruta, jugo de fruta sin diluir, verduras o jugo de verduras.	
Gelatina, con sabor o al natural		X	Bajo en nutrientes, alto en azúcar.	
Salsa gravy		X		
Chiles verdes o salsa de chile verde	X		Una porción debe proporcionar como mínimo 1/8 de taza de verduras (2 cucharadas). Si se sirve como sazón o en un guiso, el chile verde no se contabiliza porque el tamaño de la porción es insuficiente.	

FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Pimientos verde	X		Una porción debe proporcionar como mínimo 1/8 de taza de verduras (2 cucharadas). Si se sirve como sazón o en un guiso, el pimiento verde no se contabiliza porque el tamaño de la porción es insuficiente.	
Maíz molido "hominy"		X	El maíz molido "hominy" no se contabiliza. No está hecho de la semilla integral del maíz y por lo tanto no cumple los criterios para ser calificado como fruta y verdura.	Debido a su procesamiento, el maíz molido "hominy" tiene un valor nutritivo mínimo con sólo una pequeña cantidad de almidón y fibra.
Helado, sabor a fruta		X	El helado con sabor a fruta contiene una cantidad insuficiente de frutas por porción para contabilizarlo en el patrón de las comidas.	
Mermelada/jalea/ confituras/dulces		X	La mermelada/jalea/confituras no contienen una cantidad suficiente de fruta por porción para contabilizarlas en el patrón de las comidas.	Las jaleas son altas en azúcar.
Mezclas de jugo- <u>sólo frutas</u>	X		Las mezclas de jugo que son combinaciones de jugos sin diluir se contabilizan.	Especifique el tipo de jugo en el menú.
Kiwi	X		1 kiwi = porción de 1/2 taza	El kiwi es una buena fuente de vitamina C.
Kool-Aid		X	Consulte la sección: jugos en polvo con sabor a frutas.	
Pan de papas Lefsa	X		<p>El pan Lefsa que contiene al menos 1/8 de taza de papas por porción se puede contabilizar.</p> <p>El pan de papas Lefsa no puede contabilizarse como verdura y pan en la misma comida.</p> <p>El pan Lefsa es un pan escandinavo sin levadura hecho principalmente de papas y harina. Se sirve comúnmente con mantequilla, mantequilla y azúcar rubia, mermelada, o canela y azúcar.</p>	

FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Relleno de limón para pastel		X	El relleno de limón para pastel contiene una cantidad insuficiente de frutas por porción.	
Ensalada de lechuga con tomate	X		Puede contabilizarse como una sola verdura, incluso cuando se sirve en tacos y emparedados.	
Mezcla de verduras, congeladas	X		Puede contabilizarse como una sola verdura.	
Molletes con fruta		X	Consulte la sección: pan de plátano.	
Champiñones	X		Una porción debe proporcionar como mínimo 1/8 de taza de verduras (2 cucharadas). Si se sirven como sazón o en un guiso, los champiñones no se contabilizan porque el tamaño de la porción es insuficiente.	
Néctar (albaricoque, pera, melocotón, etc.)		X	Los néctares contienen generalmente menos del 50 por ciento de jugo sin diluir.	
Aceitunas		X		Las aceitunas son altas en sal y grasa.
Cebollas	X		Una porción debe proporcionar como mínimo 1/8 de taza de verduras (2 cucharadas). Si se sirven como sazón o en un guiso, las cebollas no se contabilizan porque el tamaño de la porción es insuficiente.	
Pepinillos		X	Los pepinillos se consideran condimentos.	Los pepinillos son altos en sodio.
Aderezo de pepinillos		X	El aderezo de pepinillo se considera sazón o condimento.	
Salsa de pizza	X		La salsa de pizza puede contabilizarse como salsa de tomate si se sirve al menos 1/8 de taza (2 cucharadas) por porción.	Escoja salsa de pizza baja en azúcar y sodio.

FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Tartitas tostadas Pop Tarts		X	Consulte la sección: relleno para tartita tostada.	
Paletas de helado		X	Consulte la sección: helados de agua.	
Posole		X	El posole es una sopa espesa. Generalmente contiene cerdo o pollo, caldo, maíz molido, cebollas, ajo, chiles secos y cilantro.	
Papas fritas		X		Las papas fritas son altas en grasa y sal.
Papas y cáscaras de papas	X			Las cáscaras de papa son altas en fibra. Las papas y cáscaras de papa pueden ser altas en grasa si se fríen. Los aderezos tales como crema agria, quesos, mantequilla o margarina también son altos en grasa.
Budines con fruta	X		El budín debe contener al menos 1/8 de taza (2 cucharadas) por porción.	
Pasas/arándanos secos	X		La porción, 2-8 cucharadas, se basa en el volumen, por lo cual puede que servirla no sea práctico. Sirva las pasas/arándanos secos con otras frutas o verduras en desayunos y meriendas .	Las pasas son altas en azúcar (1/4 de taza contiene casi 3 cucharadas de azúcar) Las pasas son altas en fibra.
Arroz		X	El arroz es un grano y puede contabilizarse como pan. Consulte la sección granos/pan.	
Ensalada	X		Especifique el tipo de ensalada (por ejemplo, verde) en el menú.	
Salsa picante	X		Se puede contabilizar la salsa picante que contenga exclusivamente ingredientes vegetales, con cantidades mínimas de saborizantes. Se requiere al menos 1/8 de taza (2 cucharadas) por porción. 1/8 de taza de salsa picante = 1/8 de taza de verduras. Si la salsa contiene ingredientes no vegetales, tales como gomas, almidones o estabilizadores, sólo se puede contabilizar la parte propiamente vegetal.	
Helado/sorbete		X	Los helados de agua y sorbetes no contienen cantidades suficientes de fruta por porción para poder contabilizarlos.	

FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Sopa, en lata, condensada (1 parte de sopa por 1 parte de líquido) o lista para servir: sopa de almejas, minestrón, papas, arvejas partidas, tomate, tomate con otros componentes básicos tales como arroz o verduras, verduras con otros ingredientes básicos tales como carne o ave.	X		Porción de 1 taza = 1/4 de taza de verduras Porción de 1/2 taza = 1/8 de taza de verduras Una porción inferior a 1/2 taza no contribuye al requisito de frutas/verduras.	Las sopas hechas de caldo que contienen una gran variedad de verduras pueden servirse como plato principal, o acompañamiento, pues son nutritivas y bajas en calorías. Las sopas cremosas son altas en grasa. Algunas sopas en lata pueden ser altas en sodio.
Sopa, en lata: carne de res (con verduras y cebada), fideos con carne de res, con pollo o con pavo, gumbo de pollo, pollo con arroz o fideos, crema de apio, crema de pollo, crema de champiñones, cebolla francesa, carne de res o pollo estilo casero, bistec a la pimienta, sopa de maíz con pollo.		X	Las sopas en lata, tales como las antedichas, no contienen suficiente verdura para contabilizarlas en el requisito de frutas/verduras.	
Sopa: sopas deshidratadas en polvo		X		
Sopa: casera	X		Al hacer sopas caseras, use una cantidad de verduras que proporcione al menos 1/8 de taza (2 cucharadas) de verduras por porción.	
Salsa de espaguetis	X		La salsa de espagueti puede contabilizarse como salsa de tomate si se sirve al menos 1/8 de taza (2 cucharadas) por porción.	Escoja una salsa baja en azúcar y/o sodio.
Brotes (alfalfa, soja, etc.)	X			
Relleno para tartita tostada (por ejemplo, Pop Tarts)		X	Los rellenos para tartita tostada no contienen suficiente fruta por porción para contabilizarlos. Consulte la sección granos/pan	
Pasta de tomate	X		Una cucharada = 1/4 de taza de verduras	
Puré de tomate	X		Dos cucharadas = 1/4 de taza de verduras	
Salsa de tomate	X		Un cuarto de taza = 1/4 de taza de verduras	
Jugo V-8	X		Consulte la sección: mezclas de jugo de verduras.	
Mezclas de jugo de verduras	X		Las mezclas de jugo de verdura contienen diversos jugos de verdura sin diluir.	Las mezclas de jugo de verdura pueden contener una gran variedad de nutrientes; sin embargo, pueden ser altas en sodio.

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Calificado				
Alimento	Sí	No	Comentarios	Información nutricional
Verduras, crudas	X		Se recomienda servir dos tipos de verduras crudas en el desayuno y meriendas para cerciorarse de alcanzar el tamaño de la porción requerido. Se puede complementar con jugo de frutas o verduras.	
Castañas de agua	X			
Helados de agua (ejemplo, paletas de helado)		X	Los helados de agua no contienen una cantidad suficiente de jugo de fruta para poder ser contabilizados.	Las paletas de helado son altas en azúcar.
Yoghurt con frutas, elaborado		X	El yoghurt elaborado con frutas contiene menos de 1/8 de taza de fruta por porción. La fruta agregada al yoghurt se puede contabilizar.	
Yoj (combinación de yoghurt y jugo de frutas)		X	El yoj no contiene suficiente fruta para ser contabilizado.	

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Q: ¿Se consideran las pasas alimentos calificados?

A: Sí, pero el requisito de frutas/verduras se basa en el volumen. Puede que no sea práctico para un participante consumir una porción de pasas. La porción mínima contabilizable es de 1/8 de taza. Si se sirven pasas al **desayuno o en meriendas**, éstas deben complementarse con otro tipo de frutas/verduras.

Q: ¿Son aceptables los jugos y concentrados de jugo?

A: Sí, el jugo se define como todo producto, líquido o congelado, etiquetado en inglés como “juice”, “full-strength juice”, “single-strength juice”, “100 percent juice”, “all-juice blends,” o “reconstituted juice”. Una cucharada de concentrado de jugo congelado es igual a 1/4 de taza de jugo de frutas cuando en las instrucciones dice una parte de jugo por tres partes de agua. Dos cucharadas de concentrado de jugo congelado equivalen a 1/4 de taza de jugo de frutas cuando en las instrucciones dice una parte de jugo para tres partes de agua.

Q: ¿Se pueden contabilizar la fruta o verdura de un budín o gelatina en el requisito de frutas/verduras?

A: Sí, pero cada porción debe ser de al menos 1/8 de taza. La gelatina o el budín por sí solos no cumplen el requisito de frutas/verduras.

Q: ¿Se consideran las aceitunas y pepinillos como frutas/verduras?

A: No, tradicionalmente se les considera como sazón y por lo tanto no se contabilizan. Además, son muy altos en sal en comparación con las demás frutas y verduras.

Q: ¿Pueden contabilizarse en el requisito de frutas/verduras los rellenos para pastel de frutas en lata, listos para usarse?

A: Sí, pero sólo se contabiliza la mitad. Es decir, 1/2 taza de relleno para pastel de fruta equivale a 1/4 de taza de fruta.

Q: ¿Se pueden contabilizar las verduras crudas (palitos de zanahorias y apio) como una porción de frutas/verduras en las meriendas?

A: Depende de los palitos de verdura que se sirvan. Para cumplir el requisito se requiere un gran volumen, por ello sirva una fruta/verdura adicional con una verdura cruda para completar el requisito de una porción de frutas/verduras. Una porción de 1/4 de taza de palitos de apio equivale a aproximadamente 4 palitos de 3 por 3/4 de pulgada en tamaño. Una porción de 1/4 de taza de palitos de zanahoria equivale a 6 tiras de 4 por 1/2 de pulgada en tamaño.

Q: ¿Son aceptables las bebidas de jugo?

A: No, todo jugo que en su etiqueta incluya las palabras inglesas “cocktail,” “natural,” “beverage,” o “drink”, o el jugo endulzado con azúcar, sucrosa o jarabe de maíz, no es 100 por ciento jugo sin diluir y no se contabiliza.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE FRUTAS Y VERDURAS (continuación)

Q:

¿Se consideran los alimentos tales como la ensalada de col (coleslaw), ensalada de papas o ensalada Waldorf (manzana, apio y nueces con mayonesa) productos calificados?

A:

Todos los ingredientes de frutas y verduras en estos alimentos se contabilizan para el requisito de frutas/verduras. Otros ingredientes como la mayonesa y los malvaviscos (marshmallows) no califican y su peso/volumen debe excluirse al contabilizar una porción de alguno de estos alimentos. Por lo tanto, una porción de 1/4 de taza de ensalada de col que contenga ingredientes no calificados no equivale a un 1/4 de taza de frutas/verduras.

Q:

¿Se pueden usar cócteles de frutas, mezclas de verduras o arvejas con zanahorias para cumplir el requisito de servir dos o más frutas/verduras al almuerzo y cena?

A:

No, estos productos mezclados se consideran un solo alimento.

Q:

¿Se consideran calificadas las verduras deshidratadas, y cómo se determina su rendimiento?

A:

Sí, las verduras deshidratadas se contabilizan. El rendimiento de las verduras deshidratadas debe basarse en el volumen rehidratado, no en el volumen fresco que aparece en el envase. Recuerde que el rendimiento de rehidratación que aparece en el envase a menudo varía según la marca del producto. Esto significa que para determinar el rendimiento, se debe usar el siguiente procedimiento para cada marca del producto deshidratado.

Determine el volumen rehidratado de la siguiente manera:

- a) Rehidrate (agregue agua o líquido) las verduras deshidratadas según las instrucciones del fabricante. Si el envase no incluye instrucciones de rehidratación, solicítelas al fabricante.
- b) Mida el volumen rehidratado.
- c) Mida el número de porciones de 1/4 de taza de producto rehidratado que proporciona una unidad de compra.
- d) Anote los datos de rendimiento obtenidos en la institución de cuidado para menores o adultos para que puedan ser verificados. Los registros deben incluir información sobre el tamaño de la unidad de compra, el número de porciones de 1/4 de taza de producto rehidratado por unidad de compra, el nombre del fabricante y las instrucciones del mismo para rehidratar el producto.

CATEGORÍA CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

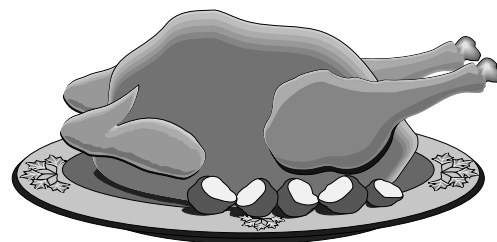
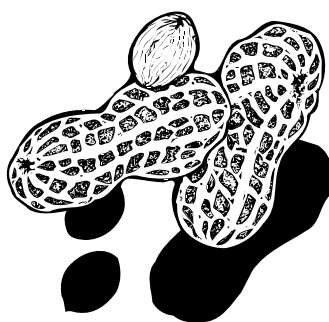
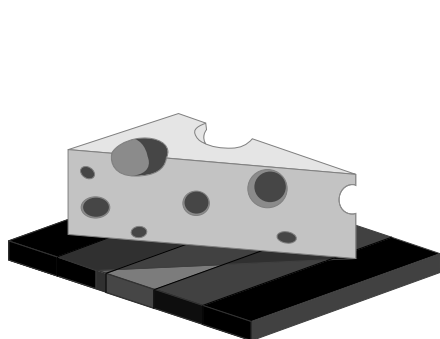
Los reglamentos federales que rigen el programa CACFP requieren que todos los almuerzos y cenas contengan una porción de carne o sustituto de la carne según se especifica en el patrón de las comidas. La carne o el sustituto de la carne también pueden servirse como uno de los dos componentes de una merienda.

Entre las carnes se incluyen la carne magra de res, de ave, o pescado. Entre los sustitutos de la carne se incluyen el queso, los huevos, frijoles o arvejas secos cocidos, nueces y semillas y sus respectivas mantequillas (excepto las bellotas, castañas y coco) y yoghurt. Para cumplir este requisito, estos alimentos deben servirse en un plato principal, o en un plato principal con otro alimento.

El tamaño habitual de la porción de carne o sustituto de la carne para preescolares (niños de entre 1 y 5 años) varía de 1 a 1.5 onzas.

Las nueces y semillas no pueden completar más de la mitad del requisito de carne/sustituto de la carne para el almuerzo y cena, ni todo el requisito de carne/sustituto de la carne de un complemento.

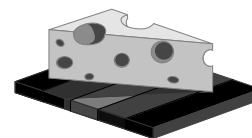
Los sustitutos proteicos pueden contabilizarse para cumplir el requisito de carne/sustituto de la carne. Solicite información adicional sobre los sustitutos proteicos a su patrocinador o al organismo estatal pertinente.



CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

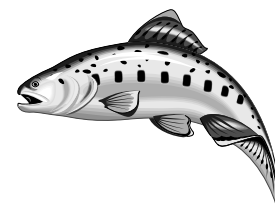


Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Bellotas		X		Las bellotas son bajas en proteínas.
Sustituto proteico (APP)	X		Archive la etiqueta CN (nutrición infantil) o la información del fabricante.	
Trozos de tocino Baco-bits		X		Los trozos de tocino Baco-bits son bajos en proteínas y altos en grasa.
Tocino y productos tipo tocino		X		El tocino es bajo en proteínas y alto en grasa. Además, como la carne ha sido curada y/o ahumada, es alto en sodio.
Frijoles y arvejas, en lata o secos	X		Tras cocer los frijoles y arvejas en estado seco, éstos se pueden contabilizar como carne o sustituto de la carne. Los frijoles negros, garbanzos, judías, frijoles moteados etc. en lata, pueden contabilizarse como carne/sustituto de la carne. Los frijoles verdes o amarillos enlatados y las arvejas pueden contabilizarse sólo como verduras.	Los frijoles y arvejas (aquellos clasificados como carne/sustituto de la carne) son buenas fuentes de proteínas y fibra, y son bajos en grasa.
Carne de res	X			
Tasajo (beef jerky)	X		El tasajo hecho exclusivamente de carne se puede contabilizar. En la etiqueta debe decir en inglés: "beef jerky chopped and formed", "natural jerky" o "beef jerky sausage".	El tasajo es muy alto en sodio.
Paté Braunschweiger	X		No puede contener aglutinantes ni extendedores.	
Tocino canadiense	X		Una libra (16 onzas) rinde 11 porciones de 1 onza de carne cocida.	El tocino canadiense es alto en sodio.
En lata o congelados: guisado de res, burritos, macarrones con chile, guisado de carne, pizza, pasteles de carne, raviolis, etc.		X	Estos alimentos combinados pueden contabilizarse sólo si: (1) tienen la etiqueta CN (nutrición infantil); o (2) se mantiene en archivo una ficha de análisis firmada por un representante del fabricante (no un vendedor), en la cual se declare la cantidad de carne magra/sustituto de la carne que contiene el producto tras su cocción en cada porción.	Los alimentos combinados y procesados tales como los antedichos son generalmente más altos en grasa y sodio que los alimentos caseros.
Fiambres prensados y enlatados (por ejemplo Spam)	X		Debe ser exclusivamente carne, sin aglutinantes, rellenos, subproductos ni extendedores.	El fiambre prensado y enlatado suele ser alto en grasa y sodio.

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.



Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Requesón	X		Una porción de 2 onzas (1/4 de taza) de requesón equivale a una porción de carne de 1 onza.	El requesón contiene menos proteínas por onza; por lo tanto, el tamaño de la porción es mayor.
Queso crema y Neufchatel		X	Por ser bajos en proteínas y altos en grasa, el tamaño de la porción que se requiere para cumplir el requisito de proteínas sería demasiado grande, especialmente para servirla a preescolares.	Estos quesos son altos en grasa y bajos en proteínas en comparación con otros quesos.
Queso preparado y queso fundido (por ejemplo Velveeta, Cheese Whiz, queso cremoso con pimienta)	X		Una porción de 2 onzas de estos productos equivale a una porción de carne de 1 onza.	Por lo general los quesos procesados son altos en sodio. Prefiera variedades bajas en sodio. Los quesos procesados tienen mayor humedad y menos proteínas que los quesos naturales.
Queso, natural (tipos: Americano, brick, cheddar, colby, Monterey jack, mozzarella, muenster, provolone, suizo)	X		Una porción de 1 onza de queso natural equivale a una porción de carne de 1 onza.	Algunos quesos son altos en grasa y colesterol. El queso es una buena fuente de proteína, calcio, vitamina A y D.
Queso, parmesano o romano		X	El tamaño de la porción que se requiere para cumplir el requisito de proteínas sería demasiado grande; por lo tanto, no se contabiliza.	
Queso, con pimienta	X		Una porción de 2 onzas de queso con pimienta equivale a una porción de carne de 1 onza.	
Queso ricotta	X		Una porción de 2 onzas (1/4 de taza) de queso ricotta equivale a una porción de carne de 1 onza.	El queso ricotta tiene menos proteína y más humedad por onza que los quesos naturales.
Castañas		X		Las castañas son muy bajas en proteínas.
Bocaditos de pollo	X		Sólo se puede contabilizar el pollo. Consulte la página 48. Para contabilizar el rebozado, consulte la sección sobre rebozados y apanados en la página 9.	
Chile, en lata	X		Sólo se pueden contabilizar los frijoles en este producto. La carne puede contabilizarse sólo si: (1) tiene la etiqueta CN (nutrición infantil); o (2) se mantiene en archivo una ficha de análisis firmada por un representante del fabricante (no un vendedor), en la cual se declare la cantidad de carne/sustituto de la carne que contiene el producto por porción.	
Chile, casero	X			
Tripas de cerdo (chitterlings)		X	Las tripas de cerdo "chitterlings" se consideran alimentos altos en grasa.	
Cocos		X	Los cocos no se contabilizan como carne/sustituto de la carne.	Los cocos son muy bajos en proteínas.

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Salchichas apanadas/salchichas alemanas "frankfurters"/vienesas "hot dog"	X		<p>Todos los productos de carne y ave que no contengan subproductos, cereales, aglutinantes ni extendedores pueden contabilizarse.</p> <p>El apanado en las salchichas puede contabilizarse como granos/pan (igual que el pan de maíz). Sirva estos productos sólo una vez por semana.</p>	<p>Hasta el 80 por ciento de las calorías aportadas por las salchichas frankfurters proviene de la grasa. Pueden ser altas en colesterol y contienen gran cantidad de sodio.</p> <p>Las salchichas apanadas son altas en grasa.</p>
Productos de cerdo curados	X		Por ejemplo: salchichón, pepperoni. Limite el consumo debido a su alto contenido de sodio y grasa.	
Huevos rellenos sazonados	X		Los huevos cocidos se pueden contabilizar. Consulte la sección: huevos.	Por su contenido de huevo y mayonesa, los huevos rellenos sazonados "deviled eggs" son altos en colesterol y grasa. En lugar de prepararlos con mayonesa, use un ingrediente alternativo que tenga menos grasa.
Flan de huevo	X		Sólo en meriendas . Deben ser caseros.	
Huevo	X		Frescos o secos.	Los huevos son una buena fuente de proteínas, pero contienen una cantidad significativa de colesterol.
Pescado	X			El pescado es una buena fuente de proteínas y hierro. Muchas variedades de pescado son más bajas en grasa que otros tipos de carne. (Para disminuir la cantidad de grasa, en lugar de freír el pescado, áselo o cocínelo al horno).
Pescado, no comprado en el comercio	X			
Deditos o bocaditos de pescado	X		Sólo la parte comestible del pescado puede contabilizarse en el requisito de carne. Consulte la página 48. Para contabilizar el rebozado, consulte la sección sobre rebozados y apanados en la página 9.	
Garbanzos	X		Consulte la sección: frijoles, en lata o secos.	
Pernil de cerdo (hamhock)		X		Los perniles de cerdo son altos en grasa y bajos en proteínas en cuanto a peso.

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Carne faenada en casa		X	Para contabilizarlos, los animales domésticos deben faenarse en una instalación perteneciente al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) que cuente con un inspector de turno. La carne de ave debe ser inspeccionada por un organismo estatal.	
Alimentos tipo mariscos		X	No existen criterios de identificación.	
Riñones	X			
Judías	X		Consulte la sección: frijoles, enlatados o secos.	
Cordero	X			
Legumbres	X		Consulte la sección: frijoles, enlatados o secos.	
Hígado	X			El hígado es alto en colesterol y grasa.
Paté de hígado "liverwurst"	X		Para contabilizarlo, el paté de hígado no debe contener aglutinantes ni extendedores.	El paté de hígado es alto en grasa y colesterol.
Productos de carne afines (por ejemplo, carne Loma Linda o productos similares)		X	Los reglamentos federales no los aceptan, excepto en ciertas situaciones. Comuníquese primero con el organismo estatal pertinente para obtener la aprobación.	
Fiambres tales como la mortadela	X		Todos los productos de carne y ave que no contengan subproductos, cereales ni extendedores pueden contabilizarse. Sirva estos productos sólo una vez por semana.	La mortadela y otras carnes procesadas son generalmente altas en grasa y sodio. Al igual que todas las carnes procesadas, la mortadela es más baja en proteínas que la carne fresca en cuanto a peso.
Macarrones con queso	X		El queso de los macarrones con queso caseros se puede contabilizar en el requisito de carne. El queso en polvo de los macarrones con queso envasados no se contabiliza en el requisito de carne. Consulte la sección: alimentos enlatados o congelados.	
Salsa de carne	X		Se puede contabilizar la carne de la salsa casera , pero no la de la salsa elaborada. Se debe cumplir el requisito de porciones. Consulte la sección: alimentos enlatados o congelados.	

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Nueces, semillas o sus mantequillas respectivas	X		Las nueces pueden contabilizarse como una porción de sustituto de la carne en las meriendas, pero sólo como media porción de sustituto de la carne al almuerzo o cena. Sirva las nueces y semillas molidas o picadas en trozos muy pequeños para que los niños menores de 5 años no corran riesgo de atragantarse. Ejemplos: cacahuets, granos de soja, nueces de nogal, nueces lisas, almendras, anacardos, sésamo y girasol.	Las nueces son buenas fuentes de proteína. Las nueces no contienen colesterol, pues son de origen vegetal. Sin embargo son altas en grasas y tienen bajo contenido de hierro.
Harina de nueces o semillas		X	La harina de nueces o semillas no se puede contabilizar a menos que cumpla los requisitos de productos de proteína vegetal.	
Rabo de buey		X	El rabo de buey no contiene una cantidad suficiente de carne magra o proteínas.	Los rabos de buey son altos en grasa.
Productos de pasta con carne		X	Debido a la dificultad para determinar la cantidad de carne/sustituto de la carne presente en los productos de pasta elaborados, no se contabilizan a menos que cumplan los criterios para los alimentos enlatados o congelados. Consulte la sección: alimentos enlatados o congelados.	
Mantequilla de cacahuete (baja en grasa)		X	No hay suficientes proteínas en el producto para cumplir los requisitos.	
Mantequilla de cacahuete/nueces	X		Sirva la mantequilla de cacahuete con otro tipo de carne/sustituto de la carne al almuerzo o cena, pues el tamaño de la porción es demasiado grande para los niños pequeños.	La mantequilla de cacahuete es alta en grasa. No contiene colesterol pues es de origen vegetal.
Cacahuete en productos como palomitas de maíz acarameladas		X	El producto no contiene suficiente cacahuete. Considerado como alimento para meriendas.	
Pepperoni	X		Para contabilizar el pepperoni, éste debe estar hecho totalmente de carne y/o ave y no debe contener subproductos, cereales, aglutinantes ni extendedores.	El pepperoni es alto en grasa y sodio.
Patatas de cerdo, huesos de cogote y rabos		X	Las patatas de cerdo, huesos de cogote y rabos no contienen suficiente carne.	Son altos en grasa.
Frijoles moteados	X		Consulte la sección: frijoles, enlatados o secos.	
Pizza, elaborada		X	Sólo la masa se contabiliza como pan a menos que el producto tenga la etiqueta CN (nutrición infantil). Consulte la sección: alimentos enlatados o congelados.	

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Pizza, casera	X		Se puede contabilizar la pizza casera si la carne/sustituto de la carne se incluye en cantidades suficientes para cumplir los requisitos de cantidad. Indique en el menú si se trata de pizza casera.	
Cerdo	X			
Pasteles de carne, elaborados		X	Los pasteles de carne elaborados no se contabilizan porque no contienen suficiente carne.	
Pasteles de carne, caseros	X		La carne de los pasteles de carne sólo se puede contabilizar si se proporciona en cantidades suficientes.	Tanto la masa como la salsa pueden ser altas en grasa.
Carne aderezada		X	La carne aderezada no se contabiliza porque contiene aglutinantes y extendedores.	La carne aderezada es alta en sodio.
Ave	X		Ejemplos: pollo, pavo, pollo bebé.	
Productos de carne prensada	X		Si el producto de carne prensada es similar al fiambre, no sirva más de uno por semana.	No use con frecuencia productos de carne prensada porque son altos en sodio. También pueden ser altos en grasa.
Quiche	X		Los huevos, carne, y/o el quiche casero se pueden contabilizar en el requisito de carne.	
Raviolis, elaborados		X	Debido a la dificultad para determinar la cantidad de carne/sustituto de la carne presente en los raviolis preparados, éstos no se contabilizan a menos que cumplan los criterios para los alimentos enlatados o congelados. Consulte la sección: alimentos enlatados o congelados.	
Puerco salado		X	El puerco salado no se contabiliza por ser alto en grasa y bajo en proteínas.	

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Salchichas (incluidas Polish y Vienna)	X		Para contabilizarla, la salchicha no debe contener aglutinantes, extendedores ni productos cereales.	La mayoría de los productos de salchicha son altos en grasa y sodio.
Productos del mar	X		Ejemplos: camarones, cangrejo, vieira, almejas y ostras.	
Mariscos	X		Sólo se contabiliza la parte comestible de los mariscos. Los mariscos deben cocerse totalmente.	
Sopas, elaboradas (sólo de frijoles, lentejas o arvejas partidas)	X		Tres cuartos de taza de frijoles, lentejas o arvejas partidas equivalen a 1-1/2 onzas de sustituto de la carne.	Por lo general las sopas elaboradas son altas en sodio.
Sopas elaboradas, que no sean de frijoles, lentejas o arvejas partidas		X	Estas sopas no contienen suficiente carne.	
Sopas caseras que contengan: carne, pescado, ave u otros sustitutos de la carne.	X		Las sopas caseras pueden contribuir al requisito de carne. La sopa debe contener suficiente carne para cumplir el requisito del patrón de las comidas para niños de 3 a 5 años de edad.	
Hamburguesas de soja u otros productos de soja		X	Los productos exclusivamente de soja no se contabilizan.	
Surimi		X	Los alimentos tipo mariscos no son nutricionalmente equivalentes a los pescados/mariscos propiamente tales.	
Tempeh		X	El tempeh es soja fermentada. Este producto no se contabiliza porque no hay criterios para identificarlo, y además puede variar según el fabricante.	
Tofu		X	El tofu es cuajada de soja. Este producto no se contabiliza porque no hay criterios para identificarlo, y además puede variar según el fabricante.	
Pancitas/menudencias	X			Las pancitas/menudencias son bajas en proteínas.

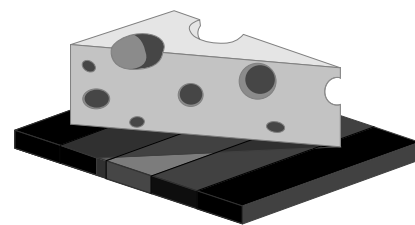
CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Carne de ternera	X			
Carne de animales y aves silvestres		X	No está autorizado.	Por razones de salud y seguridad, estos alimentos no se contabilizan en el programa CACFP.
Yoghurt, natural o endulzado y con sabor (sólo elaborado)	X		4 onzas (peso) o 1/2 taza (volumen) equivalen a 1 onza de carne/sustituto de la carne.	El yoghurt es una buena fuente de calcio, fósforo y proteínas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE



Q:

¿Se consideran como sustitutos de la carne la mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de nueces o semillas?

A:

Sí, pero puede que el tamaño de la porción de dichas mantequillas **no sea práctico** para servirlo en el almuerzo o cena (3 cucharadas equivalen a 1-1/2 onzas de sustituto de la carne). El programa CACFP requiere que se sirva una fuente adicional de carne/sustituto de la carne en los almuerzos o cenas que incluyen mantequillas de nueces.

Q:

¿Es el tofu un sustituto de la carne calificado?

A:

No, el tofu es un tipo de cuajada de soja similar en color y forma al queso crema. Actualmente, el tofu no es un sustituto de la carne incluido en el programa CACFP. No hay criterios de designación para el tofu, por lo cual el producto puede variar según el fabricante.

Q:

¿Se pueden considerar los macarrones con queso envasados como carne/sustituto de la carne en el programa CACFP?

A:

No, pero los macarrones se pueden contabilizar como sustituto del pan si son enriquecidos o integrales. El queso en polvo no se contabiliza como sustituto de la carne.

Q:

¿Está calificado el yoghurt en el programa CACFP?

A:

Sí, el yoghurt se contabiliza como carne/sustituto de la carne para niños y adultos.

Q:

¿Se consideran el requesón, el queso preparado y los quesos fundidos (Velveeta y Cheez Whiz) sustitutos calificados de la carne?

A:

Sí, pero se necesita el doble de cantidad porque estos productos contienen menos proteínas y mayor humedad que los quesos naturales y procesados. Una porción de 2 onzas de requesón o de queso preparado o fundido equivale sólo a 1 onza de carne/sustituto de la carne.

Q:

¿Se puede considerar a la pizza como carne/sustituto de la carne?

A:

Sí, si es casera o tiene la etiqueta CN (nutrición infantil) o la ficha de análisis del producto del fabricante. La pizza puede contabilizarse en hasta tres categorías distintas (un componente de carne/sustituto de la carne, uno de granos/pan y uno de frutas/verduras), siempre y cuando se usen cantidades suficientes de cada componente. Si la pizza es casera, indíquelo en el menú.

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

Q:

¿Se pueden considerar los productos congelados o enlatados tales como raviolis, pizza, guisado de carne y emparedados “sloppy joes” como productos calificados del programa CACFP?

A:

Por lo general no, estos productos no se pueden usar a menos que: (1) tengan la etiqueta CN (nutrición infantil); o (2) se mantenga en archivo una ficha de análisis firmada por un representante del fabricante (no un vendedor), en la cual se declare la cantidad de carne magra/sustituto de la carne que contiene el producto por porción.

Q:

¿Cuántos deditos de pescado deben servirse para cumplir los requisitos del CACFP?

A:

El tamaño de las porciones exigidas por el programa CACFP se refiere al pescado cocido propiamente tal, no al apanado que lo recubre. En los siguientes ejemplos se indica la cantidad de pescado que debe servirse para satisfacer las cantidades contabilizables.

Producto	Porción	Cantidad
Deditos congelados de pescado frito y apanado	3 deditos de una onza	1,5 onzas
Deditos congelados de pescado crudo y apanado	3 deditos de una onza	1.5 onzas
Porciones congeladas de pescado frito y apanado	3 onzas	1.6 onzas
Porciones congeladas de pescado crudo y apanado	3 onzas	1.7 onzas
Porciones congeladas de pescado no apanado	3 onzas	1.6 onzas

Q:

¿Cuántos bocaditos de pollo deben servirse para cumplir los requisitos del CACFP?

A:

El tamaño de las porciones exigidas por el programa CACFP se refiere a la carne de ave cocida, no al apanado que la recubre. En los siguientes ejemplos se indica la cantidad de ave que debe servirse para satisfacer las cantidades contabilizables.

Producto	Porción	Cantidad
Bocaditos fritos de pollo	5 bocaditos/106 gramos	3.5 onzas
apanado congelado	3 bocaditos	1.5 onzas

Q:

¿Se pueden servir comidas vegetarianas en el CACFP?

A:

Sí, pero deben cumplir los requisitos del patrón de las comidas. Entre los sustitutos vegetarianos de la carne en el programa CACFP se incluyen el queso natural y procesado, queso preparado, queso fundido, requesón, huevos, yoghurt, frijoles y arvejas cocidos, mantequillas de nueces y semillas o cualquier combinación de los mismos. Tenga presente que los productos tales como el tofu, seitan y tempeh no se contabilizan como sustitutos de la carne.

Q:

¿Pueden incluirse emparedados de mantequilla de cacahuete con mermelada en el programa CACFP?

A:

Cuando se sirve un emparedado de mantequilla de cacahuete con mermelada como el único sustituto de la carne, el emparedado debe contener tres cucharadas de mantequilla de cacahuete para niños de 3 a 5 años a fin de cumplir el tamaño mínimo de la porción. Sin embargo, una porción de tres cucharadas de mantequilla de cacahuete es demasiado grande para consumirla en una comida. Junto con una porción menor de mantequilla de cacahuete, se debe servir un segundo alimento de carne/sustituto de la carne (como queso en cubitos o medio huevo duro). El riesgo de atragantarse también influye en la cantidad requerida de mantequilla de cacahuete.

CATEGORÍA LECHE

Los reglamentos que rigen el patrón de las comidas del CACFP requieren que en el desayuno, el almuerzo y la cena se sirva **leche líquida**. Además, según el patrón de las comidas, la leche líquida puede servirse como uno de los componentes de las meriendas.

Para contabilizarla, la leche debe ser pasteurizada, y cumplir las normas estatales y locales sobre leche líquida. Se puede servir leche entera, baja en grasa, desnatada, o suero de leche cultivado, todos ellos con sabor o al natural. **La leche en polvo reconstituida no se incluye en la definición de leche líquida y no se contabiliza.** Toda leche debe contener vitamina A y D en los niveles especificados por la Dirección de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos (FDA) y las leyes estatales.

En el desayuno, la leche líquida puede servirse como bebida, con cereal, o como parte de ambos alimentos.

Tanto en el almuerzo como en la cena se debe servir una porción de leche líquida como bebida. Para los adultos afiliados al programa CACFP y en centros de cuidado diurno, la leche no es un requisito en la cena.

Si se sirve leche como uno de los dos componentes de una merienda, debe ser leche líquida, o servida con cereal, o como parte de ambos alimentos. **No se puede contabilizar la leche en las meriendas cuando el jugo es el único otro componente de la misma, excepto para los adultos afiliados al programa CACFP.**

Nunca se puede contabilizar la leche cocida en cereales, budines u otros alimentos.

Los niños menores de dos años no deben consumir leche baja en grasa ni leche desnatada.

Si un participante no puede consumir leche, se debe conservar en archivo una declaración firmada por la autoridad médica competente indicando que el participante debe consumir un sustituto.



LECHE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Leche acidificada	X		La leche acidificada es un tipo de leche líquida que se produce al usar un agente acidificador para agriar la leche entera, baja en grasa o desnatada. Entre los ejemplos de leche acidificada se incluyen: leche acidificada kéfir y lactobacilina.	
Suero de leche	X		Leche cultivada que cumpla las normas estatales y locales.	El suero de leche es bajo en grasa.
Leche cruda certificada		X	La leche cruda certificada no está pasteurizada. Los reglamentos y leyes estatales y locales exigen el uso de leche pasteurizada. La leche pasteurizada se calienta a alta temperatura por cierto tiempo para destruir los microorganismos.	
Queso		X	El queso no se contabiliza en el requisito de leche porque no se incluye en la definición de la leche. Para contabilizarla, la leche debe ser líquida. El queso se puede contabilizar en el requisito de carne.	
Leche con chocolate	X			Debido a su alto contenido de azúcar, limite el uso de leche con sabor.
Crema		X	La crema no se incluye en la definición de leche.	
Salsas cremosas		X	Para contabilizarla, la leche debe servirse como una porción de leche líquida, no cocida en cereales, budines, salsas cremosas ni otros alimentos.	
Sopas cremosas		X	Para contabilizarla, la leche debe servirse como una porción de leche líquida, no cocida en cereales, budines, salsas cremosas ni otros alimentos.	

LECHE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Leche cultivada	X		La leche cultivada es una leche líquida que se produce agregando, bajo condiciones controladas, ciertos microorganismos a la leche entera, baja en grasas o desnatada, a fin de producir un producto con sabor y consistencia específicos. Entre los ejemplos de leche cultivada se incluyen: suero de leche cultivado y leche kéfir acidificada.	
Ponche de leche y huevo "eggnog" (sólo elaborado)	X		Sólo elaborada (pasteurizada). Los productos caseros no se aceptan porque el consumo de huevos sin cocer puede causar enfermedades.	El ponche de leche y huevo elaborado es alto en colesterol, azúcar y grasa.
Leche evaporada		X	La leche evaporada no se incluye en la definición de leche líquida.	
Leche con sabor	X			Debido a su alto contenido de azúcar, limite el uso de leches con sabor.
Yoghurt congelado		X	El yoghurt congelado no se incluye en la definición de leche líquida.	
Leche de cabra		X		
Mezcla de leche y crema "half and half"		X	La mezcla de leche y crema "half and half" no se incluye en la definición de leche líquida.	
Chocolate/cacao caliente	X		Se puede contabilizar el chocolate/cacao caliente hecho de leche líquida. Sólo se contabiliza la porción de leche líquida. El cacao hecho de agua no se contabiliza. Se debe anotar la leche en el menú al servir cacao.	Debido a su alto contenido de azúcar, limite el uso de leches con sabor.
Helado/leche helada		X	El helado/leche helada no se incluye en la definición de leche líquida.	El helado contiene entre un 11 y un 20 por ciento de grasa. La leche helada contiene entre un 2 y un 6 por ciento de grasa.

LECHE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Productos tipo leche		X	Los productos tipo leche no se incluyen en la definición de leche líquida.	
Leche, lactosa reducida	X		Leche líquida modificada al agregarle enzimas de lactosa. La lactosa (azúcar de la leche) en esta leche ha sido descompuesta en azúcares simples. Los menores que no pueden digerir la lactosa pueden beneficiarse de la leche baja en grasa con lactosa reducida.	
Leche, baja en grasa (2 ó 1 por ciento), leche sin grasa (desnatada), y entera	X		La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y los expertos en salud y nutrición no recomiendan servir leche baja en grasa o sin grasa a los niños menores de dos años de edad. Los niños menores de 2 años necesitan grasa adicional en la dieta para lograr un crecimiento y desarrollo normales.	La leche entera, baja en grasa (1 ó 2 por ciento), y la leche desnatada proporcionan cantidades equivalentes de los mismos nutrientes. La diferencia entre ellas radica en el contenido de grasa, y por consiguiente, en la cantidad de calorías por porción. La leche entera contiene 3.3 por ciento de grasa, la leche desnatada contiene menos grasa que las demás leches.
Batidos de leche, elaborados		X	El batido de leche elaborado no se contabiliza porque es imposible determinar la cantidad de leche líquida que contiene.	
Batidos de leche, caseros	X		Se pueden contabilizar los batidos que contengan la cantidad mínima requerida de leche líquida por porción para el grupo etario en cuestión. Sólo se contabiliza la porción de leche líquida.	
Leche en polvo sin grasa, reconstituida		X	No se puede usar leche en polvo sin grasa a menos que se trate de situaciones de emergencia en que la disponibilidad de leche se haya visto afectada. Consulte la regla federal 7 CFR 226.20 sobre cómo continuar el uso de la leche cuando no se disponga de leche líquida.	

LECHE

Alimentos calificados y no calificados

Los tamaños de porciones especificados son para niños de 3 a 5 años de edad.

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Budín o flan		X	Para contabilizarla, la leche debe servirse como una porción de leche líquida, no cocida en cereales, budines, salsas cremosas ni otros alimentos.	
Paletas heladas “pudding pops”		X	Para contabilizarla, la leche debe servirse como una porción de leche líquida.	
Leche de arroz		X	La leche de arroz se contabiliza sólo si se usa como sustituto por razones médicas o dietéticas. Se debe conservar en archivo una declaración firmada por una autoridad médica en la cual se especifique que el participante debe consumir leche de arroz. Solicite información a su patrocinador o al organismo estatal pertinente.	
Helado de agua		X	El helado de agua no se incluye en la definición de leche.	
Crema agria		X	La crema agria no se incluye en la definición de leche líquida.	La crema agria es alta en grasa.
Leche de soja		X	La leche de soja se contabiliza sólo si se usa como sustituto por razones médicas o dietéticas. Se debe conservar en archivo una declaración firmada por una autoridad médica en la cual se especifique que el participante debe consumir leche de soja. Solicite información a su patrocinador o al organismo estatal pertinente.	
Leche con tratamiento UHT	X		La leche con tratamiento UHT es leche pasteurizada grado A, calentada a 280° F, enfriada y envasada. Puede almacenarse sin refrigerar hasta abrirla. Ejemplo: leche Real Fresh.	
Yoghurt		X	El yoghurt jamás se debe contabilizar como sustituto de la leche, excepto en programas de cuidado para adultos. En la página 46 encontrará información sobre la calificación de productos como carne/sustituto de la carne.	El yoghurt es una buena fuente de calcio, fósforo y proteínas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA LECHE

Q: ¿Se requiere servir leche en una merienda?

A: No, la leche puede ser uno de los dos componentes de una merienda, pero no es obligatorio servirla.

Q: ¿Por qué la leche en polvo reconstituida no se contabiliza como leche líquida?

A: Según los reglamentos del programa, la leche reconstituida no está incluida en la definición de leche. No es posible asegurar que las cantidades de leche en polvo y de agua que se usen sean las adecuadas para proporcionar el equivalente nutricional de la leche líquida. La regla federal 7 CFR 226.20(f) permite usar leche en polvo sólo cuando el centro no pueda abastecerse de leche líquida en forma ininterrumpida. Comuníquese con el organismo estatal pertinente para solicitar la aprobación.

Q: ¿Qué es la leche acidificada, y está calificada en el programa CACFP?

A: La leche acidificada se produce al usar un agente acidificador para agriar la leche entera, baja en grasa o desnatada. Entre los ejemplos de este tipo de leche se incluyen la leche acidificada kéfir y lactobacilina, conocidas en inglés como “acidified kefir milk” y “acidophilus milk”, respectivamente. La leche acidificada está calificada en el programa CACFP.

Q: ¿Se pueden servir batidos de leche para cumplir los requisitos lácteos?

A: Sí, los batidos caseros que contienen la cantidad requerida de leche líquida se contabilizan. **Excepción:** No es posible controlar la cantidad de leche líquida que contienen los batidos preparados en restaurantes, por lo tanto no se contabilizan.

Q: ¿Se puede servir chocolate o cacao caliente para cumplir los requisitos lácteos?

A: Sí, siempre y cuando estén hechos de leche líquida. **Excepción:** No se contabiliza el chocolate en polvo con sabor que se reconstituye mezclándolo con agua caliente. Anote en el menú que el chocolate caliente está hecho con leche líquida.



Q: ¿Se puede contabilizar en los requisitos lácteos la leche usada para preparar productos tales como budines, salsas cremosas y helados?

A: No, la leche debe servirse como bebida y/o con cereal en desayunos y meriendas.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA LECHE (continuación)

Q:

¿Se puede contabilizar la leche proveniente directamente de una granja?

A:

Sí, siempre y cuando sea leche líquida pasteurizada que cumpla las normas de salud estatales y locales. Además, debe incluir los niveles de vitamina A y D exigidos por las normas estatales y locales.

Q:

Si por razones médicas un participante no puede consumir leche, ¿aun así puedo recibir el reembolso del desayuno y almuerzo?

A:

Sí, siempre y cuando usted obtenga una declaración firmada por una autoridad médica competente en la cual se indique que el participante no debe consumir leche. La declaración debe especificar el sustituto de leche en cuestión.

Q:

¿Cuáles son las comidas con las que se debe servir leche en un centro de cuidado para adultos?

A:

No se requiere leche en la cena. Sin embargo, UNA PORCIÓN DIARIA DEBE SER DE LECHE LÍQUIDA. Además, se recomienda no servir más de dos porciones de leche/sustituto de la leche por día. Cuando se sirve queso o yoghurt para cumplir el requisito de leche diario, estos productos no se pueden usar como carne/sustituto de la carne en la misma comida.

ALIMENTACIÓN PARA BEBÉS

Patrón de las comidas para bebés

En la tabla del patrón de las comidas para bebés encontrará los tipos y cantidades de alimentos que éstos deben consumir. El primer año de vida del bebé, desde su nacimiento hasta el primer cumpleaños, se divide en tres grupos etarios de cuatro meses cada uno.

En el patrón de las comidas se dan márgenes para cada porción de alimento a fin de flexibilizar la cantidad de comida que debe dársele a un bebé, según su apetito y grado de desarrollo. Las cantidades corresponden a las porciones mínimas requeridas para cumplir los requisitos del patrón de las comidas. Algunos bebés pueden requerir mayores cantidades, otros pueden consumir porciones más grandes o alimentos adicionales.

Para el grupo etario de entre 4 y 7 meses, las porciones de alimentos sólidos varían entre 0 y 3 cucharadas. Los alimentos sólidos son optativos para este grupo etario. Los menores que no han alcanzado el grado de desarrollo necesario para recibir alimentos sólidos no deben consumirlos.

Los alimentos servidos siempre deben tener la textura y consistencia correctas. Los bebés de 4 meses o más deben comenzar a consumir alimentos sólidos en forma gradual. Antes de comenzar a darles alimentos sólidos se debe consultar a los padres al respecto.

Algunos bebés tienen poco apetito. Es posible que no puedan consumir una comida entera de una sola vez. Se recomienda servir los alimentos en forma espaciada, en vez de dárselos todos de una sola vez. Por ejemplo, los alimentos del almuerzo pueden servirse en dos o más sesiones, entre las 11:30 a.m. y la 1:30 p.m.

Compra de alimentos preparados para bebés

Para los bebés de entre 6 y 11 meses de edad, prefiera alimentos más espesos y contundentes a fin de enseñarles habilidades de deglución.

Para cumplir los requisitos del patrón de las comidas, no sirva platos combinados que se compren preparados, pues es difícil determinar la cantidad de cada componente que contienen. Además, por lo general tienen menos valor nutricional en cuanto a peso que los alimentos de un solo ingrediente, y cuestan más que los productos comprados por separado.

Lea cuidadosamente la lista de ingredientes en la etiqueta del alimento. Evite alimentos con grasa, sal, azúcar, almidón de maíz modificado o almidón de tapioca modificado adicionales.

Debido a su alto contenido de azúcar, evite los budines, flanes, pasteles y postres de frutas para bebés. Los bebés no requieren azúcar adicional. Deles la oportunidad de consumir alimentos naturalmente endulzados, tales como frutas.

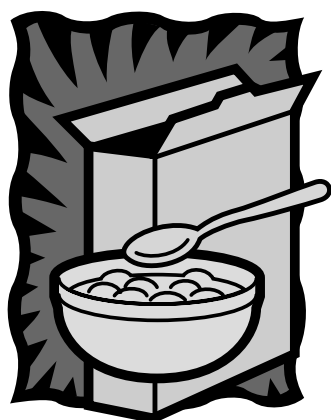
Los jugos de fruta 100 por ciento sin diluir se contabilizan como meriendas sólo para bebés de entre 8 y 11 meses de edad. No se contabiliza ningún otro tipo de bebidas o jugos.

Los párvulos deben consumir cereales para bebé fortificados con hierro hasta cumplir un año de edad. Como alimentos adicionales se pueden servir otros tipos de cereales.

Alimentos no calificados

Entre los alimentos que no se contabilizan en el patrón de las comidas infantiles se incluyen:

- Alimentos cuyo ingrediente principal sea el agua.
- Platos combinados que se compran preparados.
- Postres para bebés.
- Jugos y bebidas de fruta que no son 100 por ciento sin diluir.
- Jugo de verduras.
- Cereales para adultos.
- Cereales, en potes, con o sin frutas.
- Cereales infantiles secos fortificados con hierro que contengan frutas.



Fórmula para bebés fortificada con hierro

La fórmula para bebés fortificada con hierro es el alimento ideal para aquellos párvulos que no se alimentan con leche materna o que requieren un complemento de la leche materna. La fórmula para bebés fortificada con hierro elaborada está especialmente diseñada para proporcionar el equilibrio correcto de nutrientes y para ser fácilmente digerida por el bebé.

Los reglamentos del programa requieren que la fórmula infantil fortificada con hierro esté diseñada para ser la única fuente de alimento para bebés normales y sanos, debe diluirse según las instrucciones del fabricante y servirse en estado líquido.

La etiqueta de la fórmula debe indicar su contenido de hierro con las palabras inglesas “with iron” o “iron-fortified”. Las etiquetas que digan “low-iron” no cumplen el requisito del patrón de las comidas. Es posible usar fórmulas bajas en hierro u otras fórmulas sólo como sustituto alimentario cuando ello haya sido indicado mediante una nota de un médico u otra autoridad médica pertinente. Dicha nota se debe conservar en archivo.



Patrón de las comidas para bebés del programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos

	Nacimiento hasta los 3 meses de edad	4 a 7 meses	8 a 11 meses
Desayuno	4 a 6 onzas líquidas de fórmula ¹ o leche materna	4 a 8 onzas líquidas de fórmula ¹ o leche materna 0 a 3 cucharadas de cereal infantil ² (optativo)	6 a 8 onzas líquidas de fórmula ¹ o leche materna y 2 a 4 cucharadas de cereal infantil ² y 1 a 4 cucharadas de fruta y/o verduras
Almuerzo o cena	4 a 6 onzas líquidas de fórmula ¹ o leche materna	4 a 8 onzas líquidas de fórmula ¹ o leche materna 0 a 3 cucharadas de cereal infantil ² (optativo) 0 a 3 cucharadas de fruta y/o verduras (optativo)	6 a 8 onzas líquidas de fórmula ¹ o leche materna, y 2 a 4 cucharadas de cereal infantil ² y/o 1 a 4 cucharadas de carne magra, pescado, ave, yema de huevo, frijoles o arvejas cocidos ⁵ o 1/2 a 2 onzas de queso 1 a 4 onzas de requesón, queso preparado, o queso fundido y 1 a 4 cucharadas de fruta y/o verduras
Suplemento (merienda)	4 a 6 onzas líquidas de fórmula ¹ o leche materna	4 a 6 onzas líquidas de fórmula ¹ o leche materna	2 a 4 onzas líquidas de fórmula ¹ , leche materna o jugo de fruta ³ 0 a 1/2 rebanada de pan con corteza (optativo) o 0 a 2 galletas saladas (optativas)

1 La fórmula servida debe estar fortificada con hierro. La fórmula debe estar diseñada para ser la única fuente de alimento para bebés normales y sanos, debe diluirse según las instrucciones del fabricante y servirse en estado líquido. En el menú se debe especificar que la fórmula está fortificada con hierro.

Nota: Si los padres del bebé proporcionan la fórmula, el proveedor/centro de cuidado no podrá solicitar el reembolso correspondiente a menos que el proveedor sirva un alimento adicional al bebé.

El proveedor/centro de cuidado no puede solicitar el reembolso del alimento si el bebé recién nacido (y hasta los tres meses de edad) sólo consume la leche materna proporcionada por su madre. Sin embargo, el proveedor/centro de atención podrá solicitar el reembolso si se trata de leche materna extraída y es el proveedor quien se la da al bebé. El proveedor/centro de cuidado puede solicitar el reembolso del alimento si la leche materna se la da la madre, o la leche se extrae y es servida por el proveedor/centro, siempre y cuando: se sirva un alimento adicional al niño de entre 4 y 11 meses de edad.

2 El cereal infantil debe ser cereal seco fortificado con hierro. Por lo general el cereal infantil se mezcla con leche materna, fórmula, o leche de vaca. En el menú se debe especificar que el cereal infantil está fortificado con hierro.

3 El jugo de frutas debe ser 100 por ciento sin diluir. Sólo se puede solicitar el reembolso del jugo servido como complemento, y sólo debe darse a niños de entre 8 y 11 meses de edad.

4 El pan o las galletas saladas deben estar hechos de harina integral o enriquecida.

5 Las nueces, semillas y mantequillas de nueces no se contabilizan como sustitutos de la carne.

BEBÉS

Alimentos calificados y no calificados

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Cereales para adultos		X	El cereal para adultos, incluyendo la harina de avena y la harina de cereales, no se contabiliza como alimento para bebés.	El hierro y otros nutrientes en cereales para adultos se proporcionan para satisfacer las necesidades de niños y adultos, pero no las de los bebés. Las pasas y nueces en los cereales para adultos implican riesgo de atragantarse.
Postres de frutas para bebés		X	No son 100 por ciento fruta.	
Budín para bebés		X		
Corteza de pan	X		Deben cumplir los criterios generales de granos/pan. Para bebés de entre 8 y 11 meses de edad, sólo como meriendas .	
Leche materna	X			
Suero de leche		X		No deben darse a los bebés.
Queso o requesón	X			
Platos combinados (elaborados)		X	Ejemplos: Comidas de carne/verduras, de carne, y comidas deshidratadas. El agua es el ingrediente principal de los alimentos combinados para bebés que se adquieren preparados, por lo que no deben usarse.	
Galletas saladas	X		Deben cumplir los criterios generales del granos/pan y servirse sólo en las meriendas .	
Crema		X		
Leche en polvo (reconstituida)		X		
Clara de huevo		X		
Yema de huevo, cocida	X		Sólo para bebés de entre 8 y 11 meses de edad.	
Leche evaporada (incluye leche de cabra enlatada)		X	Para usarlos, se debe conservar en archivo una declaración médica firmada.	
Jugo de fruta	X		Jugos de fruta 100 por ciento sin diluir, sólo para meriendas , y sólo para bebés de entre 8 y 11 meses de edad.	
Mezcla de leche y crema "half and half"		X		
Comida instantánea Heinz para bebés	X		Alimentos deshidratados de un solo ingrediente.	
Comida casera para bebés	X		Evite la grasa, la sal y otros sazonantes.	
Miel		X	Contiene esporas peligrosas de botulina.	
Cereal infantil seco fortificado con hierro	X			Deben cumplir al menos el 45 por ciento del consumo diario recomendado (RDI).
Fórmula infantil fortificada con hierro (incluye aquélla a base de soja)	X			
Leche baja en grasa (1 por ciento, 2 por ciento, desnatada)		X	Para usarlos, se debe conservar en archivo una declaración médica firmada.	
Fórmulas bajas en hierro (incluye aquéllas a base de soja)		X	Para usarlos, se debe conservar en archivo una declaración médica firmada.	

BEBÉS
Alimentos calificados y no calificados
(continued)

Alimento	Calificado		Comentarios	Información nutricional
	Sí	No		
Palitos de carne		X	Los palitos de carne no están diseñados para bebés. Los bebés corren riesgo de atragantarse.	
Cereal "Milupa"		X		
Mezcla de cereales con fruta, elaborada		X		
Chocolate en polvo "Mocha Mix"		X		
Mantequilla de cacahuete, nueces y semillas		X	Implican riesgo de atragantarse.	
Solución oral electrolítica "Pedialyte"		X		
Leche cruda o leche cruda certificada		X		
Alimentos para bebés de un solo ingrediente (elaborados)	X		Tal como las verduras, frutas y carnes.	
Jugo de verduras.		X	Sólo los jugos de fruta 100% sin diluir se contabilizan en los requisitos del patrón de las comidas para bebés.	
Huevo entero		X		
Leche entera		X		
Yoghurt		X		

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE BEBÉS

Q:

¿Cómo puede uno servir “0” cucharadas de alimento según la tabla del patrón de las comidas para bebés?

A:

Algunos alimentos aparecen con porciones de “0” cucharadas, para indicar que son optativos y que los puede servir si lo estima conveniente. Además, usted puede servir menos de 1 cucharada de dichos alimentos.

Q:

¿Deben los bebés comer exclusivamente a las horas especificadas?

A:

No, el patrón de las comidas establece el desayuno, almuerzo, cena y merienda, pero sólo como pauta. Es posible que los bebés necesiten comer cada dos o cuatro horas o en forma más frecuente que las horas especificadas.

Q:

¿Por qué algunas porciones son tan pequeñas?

A:

Las porciones enumeradas indican la cantidad mínima establecida en los reglamentos alimentarios para bebés. Se pueden servir porciones más grandes a los bebés que lo deseen.

Q:

¿Por qué no se exige el jugo de frutas en el desayuno, almuerzo y cena?

A:

El consumo de jugo de frutas, además de la cantidad requerida de fórmula o leche materna en cada comida, constituiría demasiado líquido y ello haría desistir al bebé de consumir alimentos sólidos.

Q:

¿Se puede solicitar el reembolso de comidas para bebés menores de cuatro meses?

A:

Sólo si el proveedor suministra la fórmula fortificada con hierro o los padres proporcionan leche materna en un biberón. Por otra parte, no se requieren alimentos adicionales para bebés menores de 4 meses, por lo que el proveedor no podrá solicitar el reembolso si éste no suministra la fórmula o si los padres no proporcionan la leche materna en un biberón.

Q:

¿Se consideran alimentos calificados las fórmulas bajas en hierro?

A:

Sí, pero sólo si los padres del bebé obtienen una declaración firmada del pediatra en la cual se estipule la razón por la cual el bebé no consume fórmulas fortificadas con hierro, y se especifiquen las fórmulas que deben sustituirse.

Q:

¿Se puede solicitar reembolso si los bebés menores de 12 meses se alimentan de leche entera en vez de fórmula fortificada con hierro o leche materna?

A:

No.

Excepción: Si se mantiene en archivo una declaración médica firmada.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE BEBÉS (continuación)

Q:

¿Se puede sustituir el cereal infantil fortificado con hierro para párvulos (> de ocho meses) por cereales para adultos?

A:

No, los cereales para adultos no proporcionan a los bebés el mismo tipo de hierro de fácil absorción que el que contiene el cereal infantil fortificado con hierro; además, los cereales para adultos contienen azúcar y sal adicionales. Para poder solicitar reembolso, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) exige a los proveedores suministrar cereal infantil fortificado con hierro hasta que el bebé cumpla un año de edad. El cereal infantil fortificado con hierro es un requisito en el desayuno; y optativo en el almuerzo o la cena. Anote en el menú que el cereal está fortificado con hierro.

Q:

¿Qué fórmulas infantiles adquiridas por el proveedor de cuidado para menores requieren una declaración médica?

A:

Se requiere una declaración médica para servir a los bebés fórmulas infantiles que no cumplan la definición de fórmula infantil fortificada con hierro (las fórmulas que sí cumplen dicha definición aparecen rotuladas en inglés como “infant formula with iron”).

Q:

Cuando los padres proporcionan una fórmula infantil que no cumple los requisitos de la fórmula infantil fortificada con hierro que exige la Dirección de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos (FDA), ¿se requiere una declaración médica para que el proveedor de cuidado obtenga el reembolso?

A:

Cada vez que un bebé recibe una fórmula que no cumple los requisitos de la FDA antedichos, el sustituto debe ir acompañado de una declaración firmada por una autoridad médica competente.

El reembolso se autoriza para un alimento que incluya fórmula infantil proporcionada por uno de los padres, **siempre y cuando el centro o el proveedor suministre al menos un alimento requerido.**

La declaración médica es necesaria según el tipo de fórmula que proporcionen los padres. Si ésta cumple los requisitos de la FDA sobre fórmula infantil fortificada con hierro, entonces no se requiere. Si la fórmula es de otro tipo, dicha declaración es obligatoria.

Q:

¿Qué fórmulas infantiles no cumplen la definición de la FDA de fórmula infantil fortificada con hierro?

A:

Enfamil
Similac
Gerber Baby Formula
SMA lo-iron

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE BEBÉS (continuación)

Q:

¿Qué fórmulas infantiles cumplen la definición de la FDA de fórmula infantil fortificada con hierro y no requieren declaración médica?

A:

Fórmulas infantiles a base de leche:

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

Fórmulas infantiles a base de soja:

Carnation Alsoy
Carnation Follow-up Formula (a base de soja)
Isomil
ProSobee

Si bien las fórmulas antedichas no requieren una declaración médica, los centros o los proveedores de cuidado para menores deben seguir las recomendaciones dadas a los padres por los proveedores médicos respecto del tipo de fórmula infantil que debe consumir el bebé.

Q:

¿Son éstas las únicas fórmulas calificadas?

A:

No. Solicite una lista más detallada a su patrocinador o al organismo estatal pertinente.

Preguntas y respuestas varias

Q:

¿Se puede usar el alimento proporcionado por los padres para cumplir los requisitos del patrón de las comidas?

A:

No, la institución o proveedor del programa CACFP debe proporcionar todos los componentes necesarios de una comida para poder solicitar el reembolso de dicha comida. Los alimentos proporcionados por los padres se consideran alimentos adicionales (extras). Los alimentos no calificados (por ejemplo, magdalenas, dulces) deben servirse sólo después de las comidas.

Q:

¿Se puede usar alimento donado al centro para cumplir los requisitos del patrón de las comidas? Por ejemplo, una caja de manzanas donada por una empresa frutícola.

A:

Sí, si el producto está disponible para **todos** los niños. Incluya en los recibos de alimentos que el producto se recibió como donación.

Q:

¿Son aceptables las comidas campestres (picnics) o frías?

A:

Sí, siempre y cuando cumplan los requisitos del patrón de las comidas.

Q:

¿Se consideran calificados los alimentos servidos en restaurantes de comida rápida?

A:

No, todos los componentes de las comidas deben ser proporcionados por la institución.

Q:

¿Se puede solicitar al CACFP reembolso por comidas vegetarianas?

A:

Sí, pero deben cumplir el requisito del patrón de las comidas. Entre los sustitutos de la carne que se contabilizan en el requisito de carne del programa CACFP se incluyen el queso (natural, procesado, preparado y fundido), requesón y queso ricotta; huevos, yoghurt, frijoles y arvejas secos cocidos, mantequilla de cacahuete, nueces y semillas, mantequillas de nueces o semillas; o cualquier combinación de los mismos. Los productos proteicos 100% vegetales no se contabilizan en el requisito del CACFP excepto bajo ciertas condiciones. Comuníquese con el organismo estatal pertinente para obtener mayor información.

Q:

¿Se pueden servir conservas hechas en casa en los centros de cuidado para menores?

A:

Según las pautas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), no se recomienda el uso de tales alimentos por problemas de seguridad al dar de comer a grupos de personas.

ALIMENTOS COMBINADOS

Definición: “**Alimento combinado**” es toda porción individual de alimento que contiene dos o más componentes requeridos para una comida.

Definición: “**Plato principal**” significa el plato fuerte, el platillo más contundente, de una comida. El plato principal puede ser una combinación de alimentos que contenga carne/sustituto de la carne como uno de los componentes.

Requisitos de las comidas:

- I. Los alimentos combinados servidos como plato principal pueden contabilizarse como carne/sustituto de la carne más un máximo de dos de los componentes requeridos si las cantidades de cada uno son suficientes para cumplir los requisitos del patrón de las comidas.

Ejemplos:

El guisado con carne de res, zanahorias, papas y cebollas califica como:

1. Componente de carne/sustituto de la carne.
2. Componente de frutas/verduras.
3. Componente de frutas/verduras.

La ensalada chef con huevo, pavo, queso, lechuga, tomate, apio y pepino; califica como:

1. Componente de carne/sustituto de la carne.
2. Componente de frutas/verduras.
3. Componente de frutas/verduras.

Los espaguetis con carne molida y salsa de tomate; califican como:

1. Componente de carne/sustituto de la carne.
2. Componente de frutas/verduras (puede contabilizarse como 1 solo componente).
3. Componente de granos/pan.

Los emparedados “Sloppy Joes” (carne molida y salsa de tomate en un bollo); califican como:

1. Componente de carne/sustituto de la carne.
2. Componente de frutas/verduras (puede contabilizarse como 1 solo componente).
3. Componente de granos/pan.

La pizza casera; califica como:

1. Componente de carne/sustituto de la carne.
2. Componente de frutas/verduras (puede contabilizarse como 1 solo componente).
3. Componente de granos/pan.

El emparedado de queso a la plancha; califica como:

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

- II. Los alimentos combinados que se sirven como acompañamiento del plato principal pueden contabilizarse como uno de los dos componentes de la comida requeridos si la cantidad es suficiente para cumplir los requisitos del patrón de las comidas.

Ejemplos:

Las zanahorias con arvejas que contengan dichas verduras cocidas; califican como:

Un solo componente de frutas/verduras.

La ensalada verde con lechuga y tomate, servida a veces en emparedados o tacos, califica como:

Un solo componente de frutas/verduras.

- III. Algunos alimentos combinados pueden contabilizarse como dos de los componentes requeridos para una comida si la cantidad alcanza a cumplir el requisito del patrón de las comidas.

Ejemplos:

La fruta fresca como melocotones, melones y plátanos servidos al almuerzo o cena, califican como:

1. Componente de frutas/verduras.

2. Componente de frutas/verduras.

- IV. Los alimentos combinados en forma de bebidas hechas de leche y las frutas o verduras sólidas pueden contabilizarse como alimentos que cumplen los siguientes componentes de una comida si cada uno de ellos alcanza a cumplir los requisitos del patrón de las comidas.

Ejemplos:

La leche con plátano, denominada en inglés “**Banana Cow**”; califica como:

1. Componente de leche.

2. Componente de frutas/verduras (puede contabilizarse como 1 solo componente).

Nota: El tamaño de la porción se basa en el volumen, por lo cual puede que servirla no sea práctico.

ETIQUETA DE NUTRICIÓN INFANTIL (CN)

ETIQUETA CN

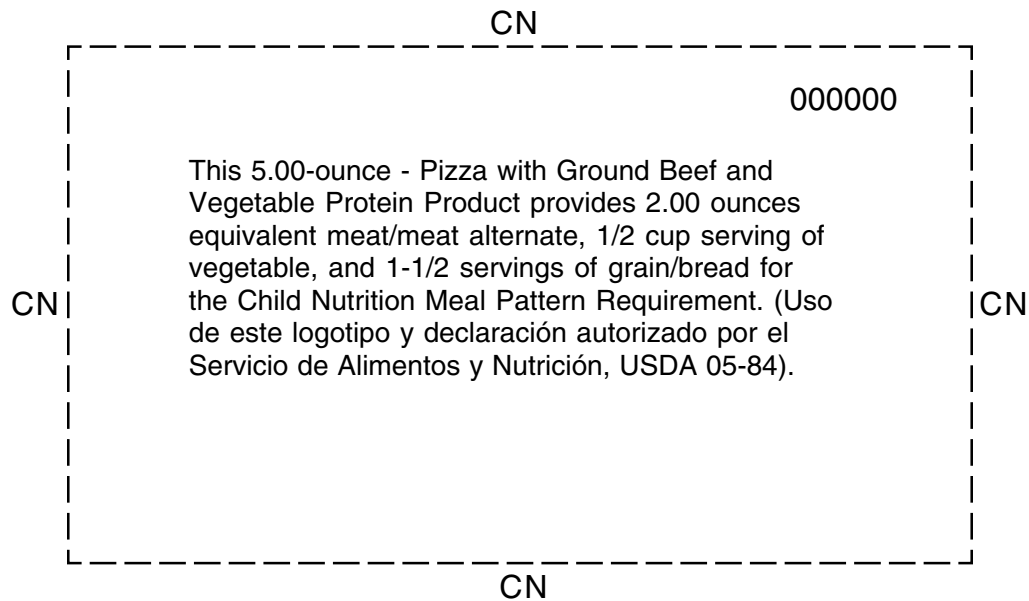
- Es un programa voluntario de rotulación federal para programas de nutrición infantil.
- Garantiza los productos que incluyen la etiqueta CN.
- Permite a los fabricantes declarar la contribución del producto a los requisitos del patrón de las comidas.

CÓMO IDENTIFICAR UNA ETIQUETA CN

Una etiqueta CN siempre incluye lo siguiente:

- El logotipo CN, que constituye un borde distintivo.
- La declaración sobre la contribución al patrón de las comidas.
- Un número de identificación del producto, compuesto por seis dígitos.
- Autorización del Departamento de Agricultura/Servicio de Alimentos y Nutrición de los Estados Unidos (USDA/FNS).
- El mes y año de aprobación.

ETIQUETA DE MUESTRA



CÓMO LEER UNA LISTA DE INGREDIENTES

Las listas de ingredientes se pueden usar para determinar si los alimentos cumplen los requisitos del patrón de las comidas.

Galletas

Galletas de jengibre “Ginger Snaps”

Ingredientes: harina enriquecida (harina, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina [vitamina B₁], riboflavina [vitamina B₂], azúcar, melaza, reductor vegetal (contiene uno o más de los siguientes aceites parcialmente hidrogenados: soja, semilla de algodón, canola), jarabe de maíz alto en fructosa, jengibre, bicarbonato de sosa, sal y aceite de limón.

Estas galletas se **contabilizan** porque la harina enriquecida es el ingrediente principal en cuanto a peso.

Emparedado de chocolate en galleta “Chocolate Sandwich Cookies”

Ingredientes: azúcar, harina de trigo enriquecida (contiene niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina [vitamina B₁], riboflavina [vitamina B₂]), reductores vegetales y animales (aceite de soja parcialmente hidrogenado con aceite de semilla de algodón hidrogenado, lardo), cacao (procesado con álcali), jarabe de maíz alto en fructosa, harina de maíz, suero, chocolate, bicarbonato de sosa, sal, lecitina de soja (emulsificadores), vanillina y saborizante artificial.

Estas galletas **no se contabilizan** porque la harina integral/o enriquecida no es el ingrediente principal en cuanto a peso. El grano/pan debe estar hecho de harina integral o enriquecida, o ésta debe ser el principal ingrediente para poder contabilizarlas.

Cereales

Hojuelas de trigo “Wheat Flakes”

Ingredientes: trigo integral, azúcar, sal, cloruro cálcico, fosfato trisódico, vitamina C (ascorbato sódico), niacinamida, hierro, vitamina A (palmitato), riboflavina (vitamina B₂), mononitrato de tiamina (vitamina B₁), ácido fólico y vitamina D.

Este cereal se **contabiliza** en el patrón de las comidas porque el trigo integral (grano entero) es el ingrediente principal en cuanto a peso.

Cereal de manzana endulzado “Sweetened Apple Cereal”

Ingredientes: azúcar, maíz, trigo, harina de avena, sal, manzanas secas, concentrado de jugo de manzana y canela, colorante agregado.

Este cereal **no se contabiliza** porque la azúcar, no la harina integral o enriquecida, es el ingrediente principal en cuanto a peso. La harina integral o enriquecida debe ser el primer ingrediente de la lista.

*Se recomienda que los cereales servidos en el programa CACFP contengan 9 gramos o menos de azúcar.

Galletas saladas

Galletas de centeno tostadas “Toasted Rye Crackers”

Ingredientes: harina de trigo enriquecida con niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina [vitamina B₁] y riboflavina [vitamina B₂]), reductores vegetales (soja parcialmente hidrogenada y aceites de semilla de algodón con butil-hidroquinona terciaria (TBHQ) para conservar la frescura), harina de centeno, azúcar, jarabe de maíz, sal, semillas de alcaravea, fermento (bicarbonato de sodio, pirofosfato de ácido sódico, fosfato monocálcico), color artificial (caramelo).

Estas galletas se **contabilizan** porque la harina enriquecida es el ingrediente principal en cuanto a peso.

Galletas de trigo con germen de trigo “Wheat Crackers with Wheat Germ”

Ingredientes: harina sin blanquear, germen de trigo, aceite de coco (contiene ácido cítrico), reductor de aceite vegetal, azúcar, sal, bicarbonato de amonio, leche desnatada en polvo, salvado, proteína de soja hidrolizada, bicarbonato de sosa, metabisulfito sódico (preservante), proteasa.

Estas galletas **no se contabilizan** porque la harina no es integral o enriquecida. Si la harina del producto fuera enriquecida, entonces si se contabilizarían.

Carnes procesadas

Salchichas “Frankfurters”

Ingredientes: cerdo, pavo, agua, sal, jarabe de maíz, dextrosa, saborizante, eritorbato sódico, nitrato de sodio.

Estas salchichas se **contabilizan** en el patrón de las comidas porque están hechas totalmente de carne y no contienen aglutinantes/extendedores.

Salchicha polaca baja en grasa “Low-fat Polish Sausage”

Ingredientes: cerdo, agua, pavo, carne de res, almidón (alimentos y verduras modificados), proteína de leche hidrolizada, dextrosa, jarabe de maíz, sal, saborizantes, levadura autolizada, lactato sódico, fosfato sódico, gelatina, vitamina C (ácido ascórbico), nitrito sódico.

Estas salchichas **no se contabilizan** porque contienen **almidón modificado de alimentos y verduras, y proteína de leche hidrolizada**, los cuales son aglutinantes/extendedores. Para ser contabilizadas, la mayoría de estas salchichas y carnes procesadas no deben contener aglutinantes/extendedores.

Jugos de frutas

Mezcla de jugo de fruta de manzana “Apple Mixed Fruit Juice” - Mezcla 100 por ciento jugo de fruta sin diluir

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

Este jugo se **contabiliza** porque es jugo de frutas sin diluir. Los jugos no son 100 por ciento sin diluir cuando se les agrega edulcorantes, especias y saborizantes.

Ponche de frutas “Fruit Punch”

Ingredientes: agua, jarabe de maíz, jugo de frutas de concentrado de (manzana, piña, cereza), ácido cítrico, goma xanthan, citrato sódico, ácido ascórbico (vitamina C), goma árabe, abietato de glicerol, aceite vegetal brominado, aceites cítricos y sabores naturales y artificiales, colorantes artificiales (rojo No. 40).

El ponche de frutas **no se contabiliza**. Por lo general el ponche de fruta contiene menos del 50 por ciento de jugo sin diluir.

GLOSARIO

Alimento calificado: Alimento que se contabiliza en el requisito de comidas o meriendas reembolsables.

Alimento combinado: Todo alimento individual que contenga dos o más componentes requeridos para una comida se considera un alimento combinado.

Autoridad médica competente: Una autoridad médica facultada para identificar y recomendar los sustitutos alimenticios que deben usarse en las comidas de los niños. Las autoridades médicas incluyen los siguientes profesionales de la salud.

1. Médico, ya sea M.D. (Doctor en medicina) (RCW 18.71.011) o un D.O. (Doctor en osteopatías) (RCW 18.57).
2. Un asistente médico con licencia autorizado para ejercer en forma asociada con un facultativo. Las órdenes del asistente médico deben ser refrendadas por un médico (RCW 18.71A).
3. Una enfermera practicante registrada y licenciada con estudios superiores (ARNP) que tiene autoridad para prescribir recetas. “Las recetas deben llevar la firma de la enfermera practicante con las iniciales ARNP y el número de identificación asignado por el organismo médico fiscalizador pertinente” (WAC 308-120-420).
4. Un médico naturópata licenciado según se estipule en la ley sobre cuidado de enfermería (RCW 18-79-260(1)).

Cereal infantil: Cereal especialmente formulado para bebés y generalmente reconocido como tal. Se mezcla generalmente con fórmula o leche antes de servirlo.

Componente: Alimento que pertenece a cierta categoría según el patrón de las comidas del programa CACFP. Entre algunos ejemplos se incluyen los componentes de carne/sustituto de la carne, componentes de frutas/verduras, y componentes de granos/pan.

Criterio de identificación: Norma gubernamental sobre el contenido, preparación y etiquetado de los alimentos para su elaboración y comercialización. Los criterios de identificación especifican los ingredientes que deben contener los alimentos cuando el producto se va a etiquetar o identificar con una designación genérica. Los criterios para los productos de carne o ave son estipulados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Para otros alimentos, los criterios son establecidos por la Dirección de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos (FDA).

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA): Organismo federal que financia y administra los programas de nutrición infantil. (Consulte la sección Servicio de Alimentos y Nutrición).

Etiquetado sobre nutrición infantil: Programa voluntario de rotulación federal para fabricantes de alimentos, regulado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). La etiqueta CN (nutrición infantil) permite a los fabricantes declarar la contribución del producto a los requisitos del patrón de las comidas del Programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos. Los productos que llevan la etiqueta CN no se encuentran generalmente en las tiendas minoristas, pero sí en establecimientos donde se venden productos a granel.

Ficha de especificaciones del producto (a veces denominada ficha de análisis del producto): Es una ficha de información otorgada por el fabricante en la cual se detallan los ingredientes del producto por peso (en términos absolutos o porcentuales). Debe tener la firma original de un representante de la empresa.

Fórmula para bebés: Fórmula fortificada con hierro diseñada para uso dietético como la única fuente de alimento para bebés normales y sanos. Debe diluirse según las instrucciones del fabricante y servirse en estado líquido.

Oficina del Superintendente de Instrucción Pública (Office of Superintendent of Public Instruction): Organismo estatal que administra el programa CACFP en el estado de Washington.

Organismo estatal: Consulte la sección sobre la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública en la página 77.

Patrocinador: Organización encargada de administrar el programa de alimentos en hogares de cuidado diurno y centros de cuidado para menores o adultos.

Patrón de las comidas: Se refiere al patrón de las comidas establecido por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para bebés, niños y adultos, tal como lo exige la regla federal 7 CFR Part 226.20.

Plato principal: Plato fuerte de una comida que contiene carne y/o sustituto de la carne.

Porción o tamaño de la porción: El tamaño de la porción se describe en términos de peso o medida. Se debe proporcionar el tamaño de la porción especificado en los patrones de las comidas, a fin de cumplir los requisitos de los mismos y poder solicitar el reembolso de las comidas.

Programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos, CACFP: Es un programa del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el cual reembolsa a los centros de cuidado diurno, centros del programa Head Start para preescolares y centros de cuidado diurno para adultos que proporcionan comidas nutritivas a los participantes.

Reembolso: Dinero recibido por servir comidas y meriendas calificadas.

Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS): Organismo federal encargado de administrar el Programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos. Es una división del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). El FNS establece reglamentos, políticas y publicaciones, y proporciona la supervisión necesaria a los estados a fin de administrar el programa CACFP.



**Oficina del Superintendente de Instrucción Pública
(Office of Superintendent of Public Instruction)
Programas de nutrición infantil**

*COMPONENTES DEL COMPLETO PROGRAMA EDUCATIVO
PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA NUTRICIÓN*

Entre los programas de nutrición infantil administrados en el estado de Washington por los Servicios de Nutrición Infantil, dependientes de la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública, se incluyen:

- Programa nacional de almuerzos escolares (National School Lunch Program)
- Programa de desayunos escolares (School Breakfast Program)
- Programa de alimentos para el cuidado de menores y adultos (Child and Adult Care Food Program)
- Programa de servicio alimentario de verano (Summer Food Service Program)
- Programa especial de suministro de leche (Special Milk Program)
- Programa de distribución de mercadería alimentaria (Commodity Distribution Program)

*Servicios de Nutrición Infantil
Misión*

Ayudar a los distritos escolares y otros patrocinadores a ofrecer buenos programas de nutrición que promuevan una vida prolongada y saludable, mediante la entrega diaria de alimentos nutritivos que preparen a los niños para el aprendizaje.

Metas

- Liderar los programas de nutrición infantil mediante el apoyo, asistencia y administración.
- Administrar los recursos de los programas para los beneficiarios.
- Incorporar la educación nutricional en todas las fases de los servicios.

Objetivos

- Brindar asistencia a los patrocinadores de los programas de nutrición infantil.
- Incentivar la nutrición adecuada.
- Administrar los programas de nutrición infantil.



DR. TERRY BERGESON
SUPERINTENDENTE ESTATAL DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA
OLD CAPITOL BUILDING, PO BOX 47200
OLYMPIA, WA 98504-7200