

# Una Guía Para Acreditar Alimentos

A Guide to Crediting Foods



*... desarrollando hábitos para toda la vida*

**Florida Department of Health  
Bureau of Child Care Food Programs  
4052 Bald Cypress Way, Bin A-17  
Tallahassee, FL 32399-1727  
Phone: 850.245.4323  
FAX: 850.414.1622**

Dirección del Web: [www.doh.state.fl.us/ccfp/](http://www.doh.state.fl.us/ccfp/)

Abril de 2012

De acuerdo con la ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se prohíbe que todas las instituciones que participan en el Programa de Alimentos Para Cuidado del Niño discriminen basado en raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para presentar una demanda por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9450 o llame al (202) 720-5964 o sin cargos al (866) 632-9992 (con sonido y TDD). El "USDA" es un proveedor y empleador que ofrece las mismas oportunidades a todos.

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	4
Ayudas y Publicaciones del Programa .....	5
Definiciones.....	6
Patrones de Comidas para Infantes en el Programa de Alimentos para Cuidado de Niños.....	9
Alimentos para Infantes.....	11
Patrones de Comidas para Niños en el Programa de Alimentos para Cuidado de Niños.....	18
Leche.....	21
Carne/Sustitutos de Carnes.....	26
Vegetales/Frutas.....	36
Tamaño de Porción y Rendimiento para Vegetales y Frutas Frescas Seleccionadas.....	46
Granos/Panes.....	47
Pesos de Granos Comúnmente Usados.....	63
Acreditación de Alimentos Combinados.....	64
Acreditación de Productos Alimenticios Comerciales Combinados.....	65
Acreditación de Algunos Alimentos Populares.....	66
Guía General – Revisión de Menús/ Lista de Verificación/ Sugerencias...	67
Guía General – Mensajes Esenciales De Nutrición.....	69
Guía General – Frutas y Vegetales Fuentes de Vitaminas A y C.....	70
Ideas para Seguridad y Salubridad.....	75
Índice.....	i-ix

## INTRODUCCION

El USDA reembolsa a los centros de cuidado de niños, patrocinadores de hogares de cuidado diurnos, programas de meriendas después de la escuela y hogares para las personas sin hogar participando en el Programa de Alimentos Para Cuidado del Niño (CCFP), por las comidas servidas a niños elegibles matriculados, no por alimentos individuales. Una comida es reembolsable si contiene alimentos acreditados en las cantidades especificadas en los patrones de comidas del CCFP.

La publicación del USDA, La Guía Para Compra de Alimentos (FBG) para los Programas de Nutrición del Niño, es la herramienta principal con la cual se determina la contribución que los alimentos hacen a los requisitos del patrón de comida del niño, sin importar si los alimentos se producen en el lugar o se compran comercialmente. La publicación del USDA, *Alimentando a los Infantes: Una Guía para Usarse en Programas de Nutrición de Niños*, provee una guía para la alimentación de Infantes y cumpliendo con los requisitos de los patrones de comidas infantiles.

Este manual es un recurso suplementario preparado para proveer información adicional acerca de alimentos acreditados para infantes y niños en centros de cuidado de niños, centros de cuidado fuera de las horas escolares y hogares para el cuidado diurno. Las listas de alimentos acreditados y no acreditados en esta publicación no incluyen todo. Este manual incluye alimentos comúnmente servidos, alimentos acerca de los cuales hemos recibido preguntas y alimentos que se ha encontrado que están acreditados por error.

Los siguientes términos son usados en este manual:

Alimentos Acreditados: son aquellos alimentos que pueden ser considerados para cumplir con los requisitos de patrones de comidas para una comida reembolsable. Los factores que determinan si un alimento es acreditable son los siguientes: (1) contenido de nutrientes (2) función habitual en una comida (3) cumplimiento con las reglas que gobiernan el Programa de Alimentos Para Cuidado de Niños (en cantidades requeridas y/o por definición); (4) cumplimiento con los Parámetros de Identidad de la Administración de Alimentos y Drogas (FDA); (5) (si son carnes o productos de carne), cumplimiento con los parámetros del CCFP para carnes y productos de carne; y (6) cumplimiento con las políticas administrativas establecidas en referencia a la acreditación de alimentos populares.

Alimentos No-Acreditados: son aquellos alimentos que no cumplen con los requisitos de patrones de comida porque no incluyen los criterios descritos en el párrafo anterior. Sin embargo, alimentos no-acreditados muchas veces proveen nutrientes y calorías adicionales que ayudan a cumplir con las necesidades de energía y nutrición de los participantes. Por ejemplo, alimentos ricos en proteína (como los huevos) no se requieren en el desayuno, pero contribuyen como nutrientes adicionales, mejoran la aceptabilidad de las comidas y satisfacen los apetitos.

## AYUDAS Y PUBLICACIONES DEL PROGRAMA

### **Guía Para Compra de Alimentos para Programas de Nutrición del Niño**

<http://teammnutrition.usda.gov/Resources/foodbuyingguide.html>

El propósito de la Guía Para Compra de Alimentos (FBG) es ayudar a asegurar que las comidas servidas cumplen con los requisitos del programa. Es la herramienta principal para determinar la contribución que los alimentos hacen a los requisitos de la comida, ya sean alimentos preparados localmente o comprados comercialmente. El FBG también ayuda a determinar las cantidades que se necesitan cuando se compran los alimentos. Un alimento es acreditable bajo las normas del USDA 1) si está en la lista del FBG y 2) si es usado en la forma en que se describe. También, la información provista al principio de cada sección ofrece antecedentes adicionales para el componente presentado en esa sección. Por favor, observe que la Sección 5, Otros Alimentos, contiene alimentos que no cumplen con los requisitos para ninguno de los componentes del patrón de comida; están incluidos para facilitar la planificación porque muchos de los artículos son condimentos o sazones.

### **Recetas del USDA para Cuidado del Niño**

[http://teammnutrition.usda.gov/Resources/childcare\\_recipes.html](http://teammnutrition.usda.gov/Resources/childcare_recipes.html)

Las recetas de la publicación de 1999 *Recetas para Cuidado del Niño: Comidas Divertidas y Saludables* ha sido actualizado. Las recetas del USDA cuidado de niños consiste de un folleto y 2 CD-ROMs. El folleto describe como trabajar con recetas, como ajustar recetas, información acerca de seguridad de alimentos y mucho más. Un CD incluye el texto del folleto y una parte con Información Suplementaria de ayuda técnica que tiene ideas para cocinar, preparar y almacenar. Este CD también tiene archivos de las recetas por nombre y número al igual que “como hacer emparedados”, horas para almacenaje de alimentos y carteles pequeños para el lavado de las manos y uso del termómetro. También esta incluido un CD bono *La Guía para la Compra de Alimentos para Programas de Nutrición del Niño*. Todos los materiales están disponibles como documentos PDF en la dirección del web.

### **Partes Integrantes para Comidas Divertidas y Saludables**

<http://teammnutrition.usda.gov/Resources/buildingblocks.html>

Esta publicación sirve como recurso acompañante para las Recetas Para Cuidado del Niño de USDA. Este planificador de menús contiene información acerca de los requisitos para comidas del CCFP, consejos para como servir comidas y refrigerios de alta calidad, planificación de menús, ejemplos de menús e ideas nutritivas educacionales sobre la educación en nutrición. *Partes Integrantes* también provee información acerca de las Guías Alimenticias para Americanos, la pirámide de Alimentos del USDA y datos sobre la seguridad de alimentos.

# DEFINICIONES

## 1. Etiqueta de Nutrición para Niños (CN)

El Programa de Etiquetas “CN” es un programa Federal Voluntario de etiquetas para Programas de Nutrición del Niño, el cual es operado por El Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) del USDA. El programa requiere una evaluación de la formulación de un producto (de qué consiste el producto) por el Servicio de Mercadeo de Agricultura (AMS) para determinar su contribución a los requisitos del patrón de comidas. Permite que los fabricantes declaren esta contribución en sus etiquetas.

***El programa provee una garantía en contra de los reclamos de auditores y el rechazo por los compradores de productos con etiquetas de Nutrición del Niño.***

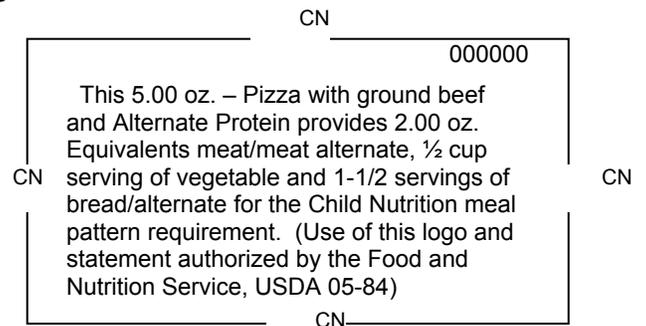
Productos elegibles para etiquetas “CN”:

- Productos para alimentos principales que contribuyen al componente de carne/sustituto de carne del patrón de comidas del CCFP. Ejemplos incluyen: empanadas, pizzas de queso o carne, burritos de frijoles con queso o carne, rollos primavera, y porciones de pescado empanizados.
- Jugo y bebidas de jugo que contienen por lo menos 50% de jugo puro por volumen. Ejemplos incluyen bebidas de uva, jugo de frutas tropicales, barras congeladas con jugo de fruta y sorbete.

Las etiquetas de CN siempre deben contener:

- El logo de CN, que tiene un borde distintivo
- La declaración (por porción) de la contribución al patrón de comida
- Un número de identificación de producto con seis dígitos
- Declaración de autorización de USDA/FNS
- El mes y día de la aprobación

### **Ejemplo de un producto con etiqueta de CN:**



Para una explicación en detalle de la etiqueta CN visite la dirección de la web del Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) en [www.fns.usda.gov/cnd/cnlabeling](http://www.fns.usda.gov/cnd/cnlabeling) bajo el Programa Nacional de Comidas para Escuelas.

## 2. Programas de Nutrición del Niño (CNP)

CNP son fundados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos que incluye: el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos; el Programa de Meriendas Después de la Escuela; el Programa de Nutrición para Niños Desamparados; el Programa Nacional de Almuerzos en Escuelas; el Programa de Desayuno en Escuelas; el Programa Especial de Leche y Programa de Servicio de Alimentos del Verano.

## 3. Alimentos Combinados

Una porción individual de un alimento que contiene dos o más componentes de las comidas requeridas. Para más información refiérase a la sección Acreditación de Alimentos Combinados.

#### 4. Componente

Un alimento agrupado en cierta categoría de acuerdo con el patrón de comida del CCFP. Estas categorías son la leche, vegetal/fruta, granos/panes y la carne/sustituto de carne.

#### 5. Guía para la Compra de Comida (FBG)

Manual de recurso que ayuda a determinar la cantidad de alimento que se va a preparar para servir el tamaño correcto de porción para el número de niños/empleados a los cuales se sirve.

#### 6. Excepciones Médicas

Las regulaciones del CCFP requieren que se tengan en cuenta las necesidades especiales de los niños incapacitados y con necesidad de dietas especiales.

##### **Niños Incapacitados:**

Se **requiere** que los centros de cuidado para niños provean comidas especiales para niños incapacitados cuando es solicitado por un médico. La 'Declaración Médica para Niños Incapacitados y Condiciones Dietéticas Especiales' es recomendable para hacer reclamos por comidas para niños incapacitados.

**La declaración médica tiene que ser completada por un médico licenciado y debe incluir lo siguiente:**

- El tipo de incapacidad del niño y la explicación sobre como ésta afecta la dieta del niño.
- La actividad de vida más grandemente afectada por la incapacidad.
- El alimento o los alimentos que serán omitidos de la dieta del niño y el alimento o alimentos con los cuales serán sustituidos.
- Una descripción de cualquier modificación en textura necesaria.

La declaración médica tiene que mantenerse archivada en el centro de cuidado donde se le sirve al niño incapacitado.

**Nota: Una incapacidad quiere decir un impedimento mental o físico que limita sustancialmente una o más actividades de vida. Esto puede incluir enfermedades metabólicas tales como diabetes o fenilcetonuria (PKU); perlesía cerebral; anafilaxis de alimentos (alergia severa a un alimento); epilepsia; impedimentos ortopédicos, visuales, del habla y audición; cáncer; y SIDA.**

##### **Niños con Condiciones Dietéticas Especiales:**

**Se recomienda pero no se obliga** a los proveedores de cuidado del niño a proveer comidas especiales para niños con condiciones que no cumplen la descripción de incapacidad. Condiciones especiales pueden incluir alergias a alimentos e intolerancia de alimentos. La 'Declaración Médica para Niños Incapacitados y Condiciones Dietéticas Especiales' es recomendable para reclamar reembolso por comidas para niños con condiciones dietéticas especiales.

**La declaración médica tiene que ser completada por una autoridad médica reconocida tal como:**

- Médico
- Asistente de Médico
- Enfermera(o) Prácticante (ARNP)
- Dietista Registrada(o)

**Y debe incluir lo siguiente:**

- Identificación de la necesidad medica o cualquier otra necesidad dietética especial que pueda restringir la dieta del niño.
- La comida(s) que deben ser omitidas de las dietas del niño y la comida(s) seleccionadas que pueden ser substituidas.

Proveedores de cuidado de niños pueden escoger si desean o no proveer substitutos de alimentos para niños con condiciones dietéticas especiales. **Una declaración médica debidamente firmada y completa** libera a el centro de proporcionar los alimentos restringidos cuando en el menú y la comida puede ser reclamada. La declaración médica debe mantenerse en los archivos del centro de cuidado de niños en donde se sirve el niño.

**Nota: Una condición dietética especial significa tener una necesidad medica o dietética certificable. Esto puede incluir las intolerancias alimentarias o alergias que no tienen reacciones mortales (anafilácticas).**

La declaración médica para niños con discapacidades y condiciones dietéticas especiales se puede encontrar en el sitio web CCFP en:  
[www.doh.state.fl.us/CCFP/Nutrición/SpecialNeeds/specialneeds.htm](http://www.doh.state.fl.us/CCFP/Nutrición/SpecialNeeds/specialneeds.htm)

#### 7. Hojas de especificaciones del producto o la Hoja de Análisis del fabricante

Una hoja de información sobre un producto alimenticio obtenida del fabricante con una explicación detallada de lo que el producto realmente contiene y la cantidad de cada ingrediente en peso. Una combinación de alimentos procesados sólo pueden ser acreditado cuando la documentación está disponible para demostrar que el alimento contiene una cantidad suficiente de un componente alimentario específico para cumplir con los requisitos del patrón alimenticio. Ejemplos de alimentos combinados son el guiso (estofado) de carne de res, lasaña, raviolis, pastel de carne, y la pizza. Un funcionario del fabricante - no la persona que vende – debe firmar la hoja del análisis de la fabrica documentando la contribución del componente real de la comida.

#### 8. Reembolso

El dinero recibido por el USDA por el servicio de comidas y meriendas acreditables para participantes elegibles.

#### 9. Tamaño de la porción o porciones

Una porción o tamaño de la porción es descrito por el peso, medida o número de piezas o rodajas. El tamaño de la porción especificada en los patrones de comida puede ser acreditado para cumplir con los requisitos de los patrones alimenticios.

#### 10. Normas de identidad

Los estándares del gobierno de los contenidos, la preparación y etiquetado de los alimentos antes de que se fabriquen y se vendan comercialmente. Las normas de identidad establecen ingredientes específicos y opcionales que un alimento (comida) debe contener cuando es etiquetado o identificado por el nombre de dicho producto. Las normas para los productos de carne son desarrolladas por el Departamento de Agricultura de EE.UU. y por otros productos alimenticios del U.S. Administración de Alimentos y Drogas (FDA). Para más detalles y para información actualizada sobre el estado de cualquiera de estas normas, póngase en contacto con la agencia estatal.

## Patrones de Comida para Infantes en el Programa de Alimentos para Cuidado de Niños

Para cumplir con las reglas del Programa de Alimentos para Cuidado del Niño, el Patrón de Comidas para Infantes enumera la cantidad de comida que se debe ofrecer desde el nacimiento del niño hasta los 11 meses de edad. **Para darle apoyo y animar a las madres a amamantar, las comidas que contienen leche materna tienen diferentes directrices para el reembolso que aquellas que contienen fórmula.** Alimentos dentro del patrón de comida deben tener la textura y consistencia adecuada para la edad del infante y pueden ser servidos durante un período de tiempo consistente con los hábitos alimenticios del infante. La decisión de introducir alimentos sólidos tiene que hacerse consultando con los padres del niño. Los proveedores tienen que recibir instrucción por escrito acerca de la introducción de alimentos sólidos del médico o los padres. La comida infantil tiene que contener cada uno de los siguientes componentes en las cantidades indicadas para el grupo de acuerdo a la edad para calificar para reembolso.

Componentes Para el Patrón de Comida Para Infantes:		Grupo por Edad y Tamaño de Porción:		
		Nacimiento – 3 meses:	4 – 7 meses:	8 – 11 meses:
Desayuno	Leche Materna <sup>1,2</sup> o fórmula infantil <sup>3</sup>	4-6 onz líq.	4-8 onz líq.	6-8 onz líq.
	Vegetal y/o fruta			1-4 cdas.
	Cereal para Infantes <sup>3</sup>		*0-3 cdas.	2-4 cdas.
Almuerzo/Cena	Leche Materna <sup>1,2</sup> o fórmula infantil <sup>3</sup>	4-6 onz líq.	4-8 onz líq.	6-8 onz líq.
	y: Vegetal y/o fruta		*0-3 cdas.	1-4 cdas.
	<b>En adición, para 8-11 meses, usted tiene que escoger uno de los siguientes:</b>			
	Cereal para Infantes <sup>3</sup>		*0-3 cdas.	2-4 cdas.
	Carne, pescado, pollo, yema de huevo o frijoles o guisantes cocidos majados			1-4 cdas.
	Queso			½ - 2 onz. (peso)
	Requesón			1-4 onz. (volumen)
	Alimentos con queso o queso para untar			1-4 onz. (peso)
Merienda	Leche materna <sup>1,2</sup> o fórmula infantil <sup>3</sup>	4-6 onz líq.	4-6 onz líq.	2-4 onz líq.
	o: Jugo de frutas puro			2-4 onz líq.
	Pan <sup>4</sup> o Galletas <sup>4</sup>			*0-1/2 tajada *0-2
<b>*NOTA: UNA PORCIÓN DE ÉSTE COMPONENTE ES REQUERIDA SOLAMENTE CUANDO EL INFANTE ESTÁ LISTO EN SU DESARROLLO PARA ACEPTARLO.</b>				

1. La leche materna o la fórmula o porciones de ambas pueden servirse, sin embargo, se recomienda que se sirva leche materna en lugar de fórmula del nacimiento hasta los 11 meses.
2. Para algunos niños amamantados que regularmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por período de alimentación, se debe ofrecer una porción menor que la cantidad mínima, con leche materna adicional si el infante tiene hambre todavía.
3. La fórmula infantil y el cereal para infantes tienen que ser fortificados con hierro.
4. El pan o las galletas tienen que estar hechos con grano integral o con harina enriquecida.

**Las áreas más oscuras con sombra no se requieren para el reembolso de comidas de infantes. Las áreas más claras se requieren solamente cuando el infante está listo para aceptarlos de acuerdo a su desarrollo.**

## Directrices Adicionales para Recordar

### Fórmula Infantil y/o Leche Materna:

- Se recomienda la leche materna en lugar de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses.
- Es normal para los infantes que lactan el consumir cantidades más pequeñas de leche materna en cada alimentación, pero comen más frecuentemente durante el día. Por lo tanto, es aceptable ofrecer menos leche materna que la cantidad mínima de acuerdo con el plan de comida para el infante. Ofrezca más leche materna si el infante todavía tiene hambre.
- La fórmula infantil tiene que ser fortificada con hierro. No se puede usar leche de vaca para infantes menores de un año de edad. (Refiérase a la Lista de Fórmulas Aprobadas en la dirección del WEB del CCFP [www.doh.state.fl.us/ccfp/Nutrition/Infants/infants.htm](http://www.doh.state.fl.us/ccfp/Nutrition/Infants/infants.htm))
- Solamente serán reembolsadas las comidas que contienen **solo** leche materna, (extraída de la madre y ofrecida por un proveedor de cuidado de niño), **solo** fórmula provista por el proveedor de cuidado del niño o el padre o una combinación de leche materna y fórmula fortificada con hierro para infantes desde el nacimiento hasta los 7 meses los cuales no están listos en términos de desarrollo.
- Comidas servidas a infantes que están listos en términos de desarrollo para comer sólidos (4 a 7 meses) tienen que incluir por lo menos un alimento provisto por el proveedor de cuidado para que cuente como comida reembolsable.
- Las comidas servidas a infantes desde 8 a 11 meses deben incluir como mínimo un componente ofrecido por el proveedor para ser reembolsable.

### Jugo de Fruta:

- Se puede acreditar solamente en la merienda para bebés de 8 meses en adelante (y puede servirse en lugar de leche materna o fórmula durante la merienda).
- Durante el desayuno, el almuerzo o la cena – no puede contar componente de vegetal o fruta.
- Tiene que ser 100% puro, pasteurizado, regular, o jugo de fruta para infantes.
- Tiene que ser 100% jugo o fortificado con vitamina C.
- Tiene que ofrecerse con una taza – no en biberón (mamila).
- Si se ofrecen jugos cítricos (naranja, mandarina, toronja) a los infantes antes de los 6 meses, éstos pueden producir una reacción alérgica (por favor, recuerde que los jugos de tomate u otros vegetales no son acreditados).

### Alimentos Sólidos:

- Son requeridos para infantes de 4 meses o mayores siempre y cuando estén listos en términos de desarrollo para aceptarlos.
- No deben ofrecérselos a bebés menores de 4 meses a menos que un médico lo requiera **y** esté documentado.
- Tiene que ser de consistencia y textura adecuada y debe ser introducido después de consultar con el padre o representante del infante.
- Pueden ser alimentos para bebés preparados en el hogar o preparados comercialmente.
- El cereal para infantes tiene que ser fortificado con hierro, sin sabores añadidos y seco.
- No le ofrezca miel o alimentos preparados con miel a infantes menores de un año de edad-la miel puede contener esporas de botulismo que puede hacer daño a los infantes.

# ALIMENTOS PARA INFANTES

## Requisitos Generales

El CCFP requiere que todos los hogares para cuidado diurno y centros de cuidado de niños participantes, ofrezcan comidas a todos los infantes matriculados en el cuidado. Las organizaciones de cuidado de niños tienen que ofrecer por lo menos una fórmula basada en leche de vaca, fortificada con hierro y una fórmula basada en soya fortificada con hierro, que satisfaga las necesidades de uno o más infantes en su cuidado.

Reconociendo el costo de servir comidas y meriendas a infantes desde el nacimiento hasta los 7 meses de edad, el CCFP reembolsará por comidas y meriendas conteniendo solamente leche materna o fórmula fortificada con hierro, ya sea provista por el cuidador o el padre. De los 4 meses de edad hasta el primer cumpleaños del bebé, tan pronto como el bebé esté listo basado en su desarrollo para comer alimentos sólidos, el cuidador tiene que proveer por lo menos un componente de cada comida o merienda para poder reclamar reembolso por esa comida o merienda.

Los alimentos sólidos pueden ser introducidos gradualmente cuando el infante tiene por lo menos 4 meses de edad y está listo basado en su desarrollo. Los padres toman la iniciativa en la introducción de alimentos nuevos debido a la posibilidad de reacciones alérgicas. Los alimentos servidos deben ser de textura y consistencia adecuada.

Refiérase al Patrón de Comidas para Infantes para ver los requisitos en tamaño de porción. La tabla de Patrón de Comidas para Infantes utiliza una gama de tamaño de porciones para permitir flexibilidad en los tipos y cantidades de alimentos que tienen que ser servidos a infantes cuando se reclaman para reembolso. *0 cdas.* quiere decir que el artículo (ítem) no es requerido si el infante no está listo para ese alimento basado en su desarrollo. La gama para tamaño de porciones de 0-3 cdas. también significa que menos de 1 cda. puede servirse una vez el infante esté listo para ese alimento basado en su desarrollo.

## Precauciones:

- No debe ofrecerse jugo a infantes hasta que estos puedan tomar de una taza. Puede que el jugo llene al bebé demasiado y prevenga que el bebé consuma leche materna, fórmula o alimentos sólidos que son más nutritivos.
- Siempre sostenga al bebé en los brazos para darle un biberón. Tampoco ofrezca la botella durante la siesta. Esto puede causar ahogo, caries dentales e infecciones del oído.
- Se recomienda alimentar basado en la demanda del infante. Algunos bebés tienen pequeños apetitos. Las cantidades enumeradas en el patrón para comidas son porciones mínimas. Algunos infantes necesitan comer cada 2 horas o más frecuentemente.
- Alimentos o comidas combinados no son acreditables.
- No caliente el biberón y los alimentos sólidos en el microondas porque calienta en forma dispareja y puede crear focos de calor que pueden quemar al bebé.
- La leche de vaca no puede servirse a infantes menores de un año de edad. La leche entera puede servirse solamente comenzando al primer año hasta el segundo cumpleaños.

## Sustitución de Alimentos:

Cuando se necesita hacer una excepción al patrón de alimentos (por ejemplo, servir fórmula baja en hierro a un infante menor de un año de edad), el centro de cuidado tiene que mantener archivada una declaración de un médico reconocido. Tiene que especificar la sustitución/sustituciones de alimentos. Esta es la única forma en que esta comida/merienda puede ser elegible para reembolso. Refiérase a la página 7 para más detalles.

## ALIMENTOS PARA INFANTES

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Alimentos para bebés, comerciales, comidas, alimentos combinados		X	La cantidad de cada componente es difícil de determinar cuando hay una combinación de alimentos presente. Ejemplos: comidas combinadas de vegetal/carne. Comida con carne, comidas deshidratadas.
Alimentos para bebés comerciales, frutas con almidón modificado	X		Frutas o vegetales tienen que ser mencionados como primer ingrediente en la etiqueta. Si se menciona agua como primer ingrediente, no es acreditable.
Alimentos para bebés comerciales, con solamente un alimento	X		Ejemplos: frutas, vegetales y carnes simples. Tienen que ser mencionadas como primer ingrediente.
Alimentos para bebés, postres		X	No contienen fruta al 100%. A menudo son muy altos en azúcar, grasa y bajos en nutrientes. Ejemplos: budín para bebé, natillas, postres crujientes de fruta, postres de fruta.
Alimentos para bebés, budín		X	A menudo son altos en azúcar y bajos en nutrientes.
Pan	X		Pan o tostada es acreditable para los infantes de 8 meses de edad y mayores que están listos basados en su desarrollo solamente para meriendas. Tiene que ser de grano entero y o enriquecido y no puede tener nueces ni semillas.
Leche Materna	X		La leche materna es el mejor alimento para infantes y se recomienda en lugar de fórmula.
Suero de Leche		X	No se le puede dar a los infantes.
Cereal, adulto		X	Cereales para adultos incluyendo avena, harina (crema de trigo), y sémola de maíz (farina), no son acreditables para infantes porque el hierro y otros nutrientes en estos cereales no son adecuados para infantes. Estos cereales pueden contener pasas o nueces que pueden causar ahogo.
Cereal, infantil, con fruta		X	Es difícil determinar la cantidad de cereal y fruta.
Cereal, infantil, hierro, un solo grano	X		Cereales para infantes, fortificados con arroz, centeno y avena.
Cereal, infantil, fortificado con hierro, granos múltiples	X		Cereales para infantes secos con granos mixtos son acreditables para infantes de 8 meses de edad y mayores.
Queso – queso natural, requesón, alimento de queso, queso para untar	X		Quesos naturales como el Americano, cheddar, Monterey Jack, requesón, alimentos con queso, y quesos para untar para almuerzo o comida para infantes de 8 meses de edad o mayores.
Chocolate		X	Puede causar reacciones alérgicas
Alimentos/comidas combinados – comidas comerciales para bebés		X	La cantidad de cada componente es difícil de determinar cuando hay una combinación de alimentos presente. A menudo agua es el primer ingrediente. Ejemplos: comidas con carne/vegetales combinados/comidas con carne, comidas deshidratadas.
Galletas dulces		X	

## ALIMENTOS PARA INFANTES

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Galletas no dulces (Crackers)	X		Puede servirse a infantes de 8 meses de edad o mayores que están listos basado en su desarrollo, para meriendas solamente. Tienen que ser hechas de grano entero o con harina enriquecida.
Crema		X	
Postres, alimento para bebé		X	No son 100% fruta. A menudo muy altos en azúcar, grasa y bajos en nutrientes. Ejemplos: budín, natillas, postres crujientes de fruta, postres de fruta.
Leche en polvo reconstituida		X	
Clara de huevo		X	Puede causar reacciones alérgicas
Yema de huevo, cocida dura	X		Para infantes de 8 meses y mayores cuando se sirven en el almuerzo/comida. Yema de huevo comercial para bebés o cocinada y preparada adecuadamente (en puré o majada) puede servirse.
Leche Evaporada		X	Leche de vaca no debe servirse a infantes menores de 1 año de edad. Excepción médica: Tiene que tener una declaración de un médico archivada.
Pescado, sin espinas como abadejo y bacalao	X		Acreditable para infantes de 8 meses de edad o mayores para el almuerzo/comida solamente. Examine el pescado detenidamente y remueva las espinas. Sirva solamente después de que haya sido presentado sin problemas. Observe al infante para determinar si tiene reacciones alérgicas.
Pescado/mariscos		X	Los mariscos pueden causar reacciones alérgias severas en algunos infantes.
Palitos de pescado (preparados comercialmente)		X	Es difícil determinar la cantidad acreditable de pescado en pescado o productos de mariscos empanizados o rebozados comercialmente. Estos productos son muchas veces altos en grasa.
Fórmula, infantil, fortificada con hierro (incluye con base de soja)	X		Durante el primer año de vida, la única alternativa aceptable para la leche materna es fórmula infantil fortificada con hierro. Refiérase a la Lista de Fórmulas Infantiles Aprobadas en la dirección del WEB del CCFP para ver las bases de las fórmulas aceptadas.
Fórmula infantil Baja en hierro (incluye con base de soya)		X	Solamente se acreditan las fórmulas fortificadas con hierro. Excepciones médicas: Tienen que tener una declaración firmada por un médico archivada.
Fórmula de Seguimiento		X	Refiérase a la lista de Fórmulas Infantiles Aprobadas en la dirección del WEB del CCFP para ver las fórmulas aceptadas.
Fruta, pura cocida (hecha en el hogar)	X		Fruta pura, fresca o enlatada, en puré o majada y cocida si es necesario. Frutas crudas pueden causar ahogo si no se preparan con la textura adecuada para el bebé, que quiere decir cocida si es necesario y/o en puré o majada.
Fruta (una solamente) comida comercial para bebés	X		La frutas comerciales para bebés para infantes de 4-7 meses durante el almuerzo/cena o de 8 meses o mayores en el desayuno, almuerzo y cena. Frutas comerciales con almidón modificado con una fruta o vegetal como primer ingrediente en la etiqueta. Vea Alimentos para Bebés, comerciales sencillos.

## ALIMENTOS PARA INFANTES

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Jugo de fruta	X		Tiene que ser puro, para infantes de 8 meses o mayores para merienda solamente. Puede ser una combinación de uno o más jugos de 100% fruta.
Mezcla de jugos de frutas/vegetales		X	Las mezclas de bebidas de vegetales/frutas no son 100% Vegetales jugo de fruta.
Bebida de Fruta		X	Bebidas de Fruta no son 100% jugo de fruta y pueden ser altos en azúcar.
Ponche de frutas		X	El ponche de frutas no es jugo de 100% fruta y puede ser alto en azúcar.
Media leche media crema		X	
Alimentos para bebés enlatados en la casa		X	No se acredita debido al riesgo de enfermedades por alimentos contaminados.
Alimentos para infantes preparados en casa	X		Deben ser de fruta, vegetales, o carnes. Evite agregar sal, grasas, azúcar o cualquier otro sazónador.
Miel		X	La miel (inclusive como ingrediente en alimentos cocidos u horneados como galletas Graham con miel), no se debe servir a infantes menores de 1 año de edad. La miel a veces está contaminada con esporas de Clostridium botulinum. Si un infante ingiere estas esporas, pueden producir una toxina que puede causar una enfermedad severa por contaminación de alimentos llamada botulismo infantil.
Perros Calientes		X	Pueden ocasionar ahogo; no es comida para infantes.
Jugo	X		Vea: Jugo de fruta
Legumbres – frijoles secos o enlatados	X		Los frijoles secos cocidos pueden reclamarse cuando se sirven en el almuerzo o cena a infantes de 8 meses o mayores. Las legumbres secas o enlatadas deben prepararse (aplastados o en puré) con la textura apropiada para infantes. Las legumbres cocidas enteras pueden causar ahogo en los infantes.
Carne, cocida (preparada en casa)	X		Puede servirse el almuerzo o la cena a infantes de 8 meses o mayores. Carnes frescas o congeladas deben estar bien cocidas y preparadas (en puré, molidas o bien picaditas) con la textura apropiada para infantes.
Comida comercial para bebés con carne solamente	X		Las comidas comerciales para bebés con carne solamente pueden servirse en el almuerzo o la cena a infantes de 8 meses de edad o mayores.
Palitos de Carne		X	Pueden causar ahogo: no es para infantes.
Leche, grasa reducida (2%), baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)		X	No es acreditable para infantes. Excepción médica: Tiene que tener archivada una declaración de un médico reconocido.
Leche, cruda		X	Sin pasteurizar.

## ALIMENTOS PARA INFANTES

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Leche, entera		X	La leche de vaca no puede servirse a infantes menores de 1 año de edad. La leche de vaca puede poner estrés en los riñones del infante, causar reacciones alérgicas y pérdida de sangre por los intestinos, causando anemia por deficiencia de hierro. La academia Americana de Pediatras recomienda servir leche materna y/o fórmula fortificada en hierro durante el primer año de vida. Excepción médica: Debe tener una declaración firmada por un doctor reconocido y autorizado en el archivo.
Cereal Combinado Con Fruta		X	Pueden servirse solamente cereales secos para infantes de un solo sabor.
Nueces		X	Pueden causar ahogo; no son para infantes.
Mantequilla de Maní (o mantequilla de otras nueces o semillas)		X	Puede causar ahogo; no se recomienda para infantes.
Salchichas		X	Puede causar ahogo; no se recomienda para infantes.
Comidas comerciales para bebés con un solo alimento	X		Vea: Fruta, Carne, Vegetal
Fórmula de Soya	X		Vea: Fórmula, fortificada con hierro
Galletas para la dentadura	X		Las galletas para la dentadura pueden servirse a infantes de 8 meses o mayores que estén a nivel de desarrollo solamente en la merienda. Tienen que ser hechas con harina de grano entero.
Cereal de Avena Tostado		X	Solamente pan, galletas y cereal para infantes serán reembolsados en el patrón de comidas para infantes.
Vegetales puros cocidos (hechos en casa)	X		Para infantes de 4-7 meses que estén a nivel de desarrollo en el almuerzo o en la cena o para infantes de 8 meses o mayores que estén a nivel de desarrollo en el desayuno, almuerzo o cena. Vegetales crudos pueden causar ahogo. Deben ser cocidos solos y/o en puré hasta llegar a la textura adecuada.
Vegetales, componente individual comercial de comida para bebé.	X		Componentes comerciales individuales para comida para bebé de vegetales en el almuerzo o cena para infantes de 4 a 7 meses que están listos en su nivel de desarrollo o en el desayuno, almuerzo o cena para infante de 8 meses en adelante.
Jugo de Vegetales		X	Solamente jugos con 100% fruta son acreditables para los requisitos del patrón de comidas para infantes.
Huevo entero		X	Solamente se acredita la yema de huevo.
Yogur		X	No se acredita para infantes. Vea la página 31 para niños.

## ALIMENTOS PARA INFANTES

### Preguntas y Respuestas

1. P: ¿Si un médico receta leche de vaca entera como sustituto a leche materna para un infante menor de 12 meses de edad, es reembolsable la comida?

R: Sí. Una comida que contiene leche de vaca entera y servida a un infante menor de 12 meses de edad es elegible para reembolso si la sustitución es autorizada por escrito por el médico del infante. Similarmente, si el médico receta una fórmula como fórmula baja en hierro, que no está actualmente en la lista de fórmulas para CCFP, la comida es elegible para reembolso.

Nosotros siempre hemos reconocido las necesidades dietéticas de infantes y que las decisiones relacionadas con dieta, durante su primer año de vida, deben ser hechas por el médico en conjunto con los padres del infante. Por esto, para apoyar la petición, una declaración médica que explica la sustitución o modificación es necesaria. La declaración tiene que ser sometida y mantenida en los archivos del centro de cuidado de niños.

2. P: El requesón es un sustituto de carnes en el almuerzo y la cena del patrón de comidas para infantes de 8 hasta 11 meses. ¿Cuánto requesón debe ofrecerse para cumplir con el requisito de carne/sustituto de carne del patrón de comidas?

R: El requesón, alimento con queso y el queso para untar son sustitutos aceptables en el patrón de comidas para infantes del CCFP. La cantidad correcta que puede ser ofrecida como sustituto de carne a infantes de 8 hasta 11 meses, es 1-4 onz. volumen de requesón y de 1 a 4 onzas por peso de alimento con queso y queso para untar.

3. P: ¿Es considerado el yogur como sustituto de carne en el patrón de comidas para infantes?

R: No. Sin embargo, La Oficina de Análisis, Nutrición y Evaluación planea en el futuro hacer público un memorando acerca del uso del yogur, en el programa de comidas para infantes del CCFP.

4. P: ¿Son la harina enriquecida, la avena regular y la sémola de maíz sustitutos aprobados para cereal en el patrón de comidas para infantes?

R: No. Estos cereales calientes no son reembolsables como sustitutos para cereal para infantes fortificado con hierro. Solamente cereales para infantes, naturales, secos y fortificados con hierro (los cuales se mezclan luego con fórmula o leche materna), son reembolsables en el patrón de comidas para infantes. Los cereales reembolsables incluyen: arroz, avena, centeno, trigo y de grano mixto. Los cereales para infantes que ya vienen mezclados con ingredientes como fórmula, fruta o yogur no son permitidos.

5. P: ¿Se permiten en el patrón de comidas para infantes que los recipientes de alimentos combinados para bebés incluyan un vegetal, fruta o pasta y carne sean utilizados como carne/substituto de carne?

R: No. Solamente son reembolsables como carne o sustituto en el patrón de comidas para infantes, las carnes para bebés preparadas comercialmente que mencionan carne o aves como el primer ingrediente. Las comidas combinada comerciales no son reembolsables incluyendo aquellas que mencionan carne como primer ingrediente. Estas comidas incluyen pero no están limitadas a: Lasaña de Pollo, Macarrones con carne o Brócoli con Pavo.

6. P: Si fruta o vegetal es el primer ingrediente mencionado en un pote de comida para bebés de cereal o postre, ¿es permitida en el patrón de comidas para infantes?

R: No. Los vegetales y frutas para bebés preparados comercialmente son reembolsables solamente si el vegetal o la fruta es mencionado como primer ingrediente en la lista de ingredientes en la etiqueta de un vegetal y fruta solo o múltiples vegetales y frutas. Los potes de alimentos para bebés con cereal, postre o budín, no son reembolsables.

Tampoco se reembolsa por alimentos para bebés con frutas y vegetales si el primer ingrediente es agua.

7. P: ¿Se permite comida preparada en el centro de cuidado de niños?

R: Sí. La comida para bebés preparada en el centro de cuidado puede ser tan nutritiva y mas económica que los alimentos para bebés preparados comercialmente. Debe tenerse mucho cuidado al preparar y almacenar los alimentos. Los alimentos para bebés preparados en el centro de cuidado deben ser de consistencia y textura adecuada para la edad del infante. Los métodos de cocción usados para preparar los alimentos deben conservar nutrientes y evitar añadir ingredientes innecesarios como azúcar y sal.

## Patrones de Comidas para Niños en el Programa de Alimentos para Cuidado de Niños

Una meta significativa del Programa de Alimentos para Cuidado de Niños es servir comidas y meriendas nutritivas que cumplan con los requisitos del patrón de comidas del programa y que son apetecibles para los niños. El Patrón de Comidas para Niños del Programa de la de Comidas para Cuidado de Niños asegura comidas bien balanceadas que suplen las clases y cantidades de alimentos que requieren los niños para ayudar a cumplir con las necesidades diarias de nutrientes y calorías.

Los proveedores de cuidado de niños tienen que asegurarse de que cada comida que se le sirve a los niños contiene, como mínimo, cada uno de los componentes en las cantidades adecuadas para cada grupo por edad como se estipula en el Patrón de Comidas para Niños del CCFP.

Para cumplir con la política descrita arriba, los proveedores de cuidado de niños tienen que adherirse al Patrón de Comidas para Niños del CCFP.

Componentes De Alimentos Para el Patrón de Comidas:		Grupo por edad y Tamaño de la Porción:		
		1 y 2 años:	3 – 5 años:	6 – 12 <sup>1</sup> años:
Desayuno (3 Componentes)	<b>Leche<sup>11</sup></b> Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
	<b>Vegetales y Frutas<sup>10</sup></b> Vegetal (es) y/o fruta (s) o Jugo puro de vegetal o fruta <sup>2</sup>	1/4 taza 1/4 taza	1/2 taza 1/2 taza	1/2 taza 1/2 taza
	<b>Granos/Panes<sup>3, 10</sup></b> Pan o Pan de Maíz, panecillos, bolillos, magdalenas, (muffins), etc. o Cereal seco frío <sup>4</sup> o Granos de cereal cocido o Productos de pasta o fideos	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza o 1/3 oz. 1/4 taza 1/4 taza	1/2 rebanada 1/2 porción 1/3 taza o 1/2 oz. 1/4 taza 1/4 taza	1 rebanada 1 porción 3/4 taza o 1 oz. 1/2 taza 1/2 taza
	<b>Leche<sup>11</sup></b> Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
	<b>Vegetales y Frutas<sup>8, 10</sup></b> Vegetal (es) y/o fruta (s), <b>2 o mas</b>	1/4 taza total	1/2 taza total	3/4 taza total
Almuerzo/Comida (4 Componentes – 5 artículos)	<b>Granos/Panes<sup>3, 10</sup></b> Pan o Pan de Maíz, panecillos, bolillos, magdalenas (muffins), etc. o Productos de pasta o fideos o Granos de cereal cocido	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza 1/4 taza	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza 1/4 taza	1 rebanada 1 porción 1/2 taza 1/2 taza
	<b>Carnes y Sustitutos de Carne<sup>10</sup></b> Carne magra o aves o pescado <sup>5</sup> o Sustitutos de proteína <sup>6</sup> o Queso o Huevo (grande) o Frijoles o guisantes secos cocidos o Mantequillas de maní o mantequilla de soya u otras mantequillas de nueces/semillas o maní o nueces de soya o nueces o semillas de árboles <sup>9</sup> o Yogur, sin o con sabor, sin o con azúcar	1 oz. 1 oz. 1 oz. 1/2 huevo 1/4 taza 2 Cdas. 1/2 oz. = 50% 4 oz. o 1/2 taza	1 1/2 oz. 1 1/2 oz. 1 1/2 oz. 3/4 huevo 3/8 taza 3 Cdas. 3/4 oz. = 50% 6 oz. o 3/4 taza	2 oz. 2 oz. 2 oz. 1 huevo 1/2 taza 4 Cdas. 1 oz. = 50% 8 oz. o 1 taza

**Nota:** Leche debe servirse con cada desayuno, almuerzo y cena. Entre el primer y el segundo cumpleaños del niño, es muy recomendable servir leche entera. Después del segundo cumpleaños se requiere servirles leche baja en grasa o sin grasa. Para asegurar que se ingiere suficiente calcio, puede servirse leche baja en grasa con chocolate.

Conversiones:

1/2 taza = 4 oz. líquidas	1 pinta = 2 tazas
3/4 taza = 6 oz. líquidas	1 cuartillo = 2 pintas = 4 tazas
1 taza = 8 oz. líquidas	1 galón = 4 cuartillo = 16 tazas

## Patrones de Comidas del CCFP para Niños *(continuación)*

Componentes De Alimentos Para el Patrón de Comidas:		Grupo por edad y Tamaño de la Porción:		
		1 y 2 años:	3 – 5 años:	6 – 12 <sup>1</sup> años:
<b>Merienda<sup>7</sup></b> <b>(Seleccione 2 componentes diferentes)</b>	<b>Leche<sup>11</sup></b>			
	Leche líquida	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
	<b>Vegetales y Frutas<sup>10</sup></b>			
	Vegetal (es) y/o fruta (s) o Jugo puro de vegetal o fruta <sup>2</sup>	1/2 taza 1/2 taza	1/2 taza 1/2 taza	3/4 taza 3/4 taza
	<b>Granos/Panes<sup>3, 10</sup></b>			
	Pan o Pan de Maíz, panecillos, bolillos, magdalenas (muffins), etc. o Cereal seco frío <sup>4</sup> o Granos de cereal cocido o Productos de pasta o fideos	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza o 1/3 oz. 1/4 taza 1/4 taza	1/2 rebanada 1/2 porción 1/3 taza o 1/2 oz. 1/4 taza 1/4 taza	1 rebanada 1 porción 3/4 taza o 1 oz. 1/2 taza 1/2 taza
	<b>Carnes y Sustitutos de Carne<sup>10</sup></b>			
	Carne magra o aves o pescado <sup>5</sup> o Sustitutos de proteína <sup>6</sup> o Queso o Huevo (grande) o Frijoles o guisantes secos cocidos o Mantequilla de maní o mantequilla de soya u otras mantequillas de nueces/semillas o maní o nueces de soya o nueces o semillas de árboles <sup>9</sup> o Yogur, sin o con sabor, sin o con azúcar	1/2 oz. 1/2 oz. 1/2 oz. 1/2 huevo 1/8 taza 1 Cdas. 1/2 oz. 2 oz. o 1/4 taza	1/2 oz. 1/2 oz. 1/2 oz. 1/2 huevo 1/8 taza 1 Cdas. 1/2 oz. 2 oz. o 1/4 taza	1 oz. 1 oz. 1 oz. 1/2 huevo 1/4 taza 2 Cdas. 1 oz. 4 oz. o 1/2 taza

1. Los niños de 12 años y mayores pueden ser servidos porciones más grandes basado en las necesidades mayores de alimentos de niños y niñas mayores, pero tiene que servirse, como mínimo, las cantidades mínimas especificadas para niños de 6-12 años.
2. El jugo de vegetal o fruta tiene que ser puro, pasteurizado y 100% jugo. A menos que sea jugo de naranja o toronja, también tiene que ser fortificado con 100% o más de vitamina C.
3. El pan, productos de pasta y fideos y granos de cereales tienen que ser de grano entero o enriquecidos; el pan de maíz, panecillos, bolillos, magdalenas (muffins), etc. tienen que estar hechos con grano entero o con harina enriquecida; el cereal tiene que ser de grano entero o enriquecido o fortificado. Productos de granos/pan tienen que tener harina enriquecida o grano entero como primer ingrediente.
4. Los cereales secos fríos tienen que medirse por volúmen (taza) o peso (onzas) el que sea menor.
5. El tamaño de porción para carne magra, aves o pescado es la porción comestible según se sirve.
6. Productos sustitutos de proteína tienen que tener por lo menos 80% de la calidad de la proteína de la leche (caseína) determinada por el "Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score" (PDCAAS) y tiene que contener por lo menos 18% de proteína por peso cuando está completamente hidratada y formulada.
7. En la merienda, seleccione por lo menos dos componentes de alimentos. Jugo no debe servirse cuando se sirve leche como el otro componente.
8. En el almuerzo y la cena, sirva dos o más clases de vegetal (es) y fruta (s) o una combinación de ambas. Jugo de vegetal o jugo de fruta no se debe contar como que cumple con más de la mitad de este requisito.
9. En el almuerzo y la cena no se pueden utilizar nueces o semillas para cumplir con más del 50% de carne o sustituto requerido. Las nueces y semillas deben combinarse con otros sustitutos de carne para cumplir con el requisito. Con el propósito de determinar combinaciones, 1 onza de nueces o semillas equivale a 1 onza de carne magra, ave o pescado cocido.
10. Porciones pueden ser de una cantidad igual a cualquier combinación de éste componente. Nota: No se acredita menos de 1/8 de taza de fruta o vegetal.
11. Después del primer cumpleaños del niño y antes del segundo cumpleaños, es muy recomendable que servir leche entera. Después del segundo cumpleaños del niño, se requiere que se sirva leche baja en grasa o sin grasa.

## Requisitos Adicionales para Componentes de Alimentos

Los proveedores de cuidado para niños tienen que asegurar que se sirvan a los niños comidas de calidad y que se fomente la educación en nutrición. Cuando se planean los menús se deben cumplir los siguientes requisitos:

### Leche Líquida:

- Después del primer cumpleaños del niño y antes del segundo cumpleaños, es muy recomendable servir leche entera.
- Después del segundo cumpleaños del niño, tiene que servirse leche baja en grasa (1%) o sin grasa.

### Vegetales o Fruta o Jugo:

- Jugo de frutas o vegetales tienen que ser fortificados, pasteurizados o 100% jugo. Al menos que sea jugo de naranja o toronja, también tiene que estar fortificados con 100% o más vitamina C.
- Jugo de fruta no se debe servir más de una vez al día. Vegetales y/o frutas frescos, congelados o enlatados tienen que ser servidos por lo menos dos veces por semana en el menú del desayuno y dos veces por semana en el menú de la merienda. Por favor, note: Para esos centros que reclaman dos meriendas y una comida, en lugar de dos comidas y una merienda, tienen que servir vegetales y/o frutas frescas, congeladas o enlatados por lo menos dos veces a la semana en cada merienda.
- Fuentes buenas de Vitamina A tienen que ser servidas por lo menos dos veces a la semana y tienen que provenir de vegetales y frutas.
- Fuentes buenas de Vitamina C tienen que servirse diariamente y tienen que venir de vegetales y frutas o jugos de fruta.
- No se puede contar porciones menores de 1/8 de taza de vegetales y frutas como que cuentan con el componente de vegetal/fruta.

### Granos/panes:

- Comidas de granos/pan tienen que ser de grano entero, enriquecido o hechos con harina de grano entero o enriquecida. El salvado o germen se cuentan como enriquecidos o como harina de grano entero. La harina de maíz y sémola de maíz (farina) tienen que designarse como entero o enriquecido para ser acreditable.
- Solo se permiten los cereales listos para comer que contienen 10 o menos gramos de azúcar por porción, como aparece en la etiqueta de Datos de Nutrición.
- Granos dulces/alimentos de pan deben ser de grano completo o preparados con harina o comida enriquecida y puede ser acreditada como una porción de pan servido solo en el desayuno o en la merienda. Granos/panes envasados deben tener harina o comida enriquecida o granos completos como el ingrediente principal identificado en el paquete.
- No se permiten más de dos alimentos dulces de grano/pan en el desayuno ni más de dos en la merienda por semana (no excediendo cuatro alimentos dulces por semana) Por favor, note: No importa la variedad de meriendas que usted ofrece (ej. mañana, media tarde y tarde) su menú de CCFP no puede contener más de dos artículos para merienda que sea grano/pan dulce.

### Carne o sustituto de carne

- Combinaciones de alimentos procesados comercialmente (platos principales de conveniencia-congelados o enlatados) tienen que tener una etiqueta del CN o una hoja de análisis del fabricante que dice la contribución del componente de comida al patrón de comida.
- Una porción de frijoles o guisantes secos cocidos puede contar como vegetal o sustituto de carne pero no como ambos en la misma comida.

**\*\*Por favor note que alimentos donados no se pueden usar para contribuir a los requisitos del patrón de comidas.\*\***

# LECHE

## Requisitos Generales

Los reglamentos del CCFP requieren que para ser elegible para reembolso en efectivo cada desayuno, almuerzo y cena debe incluir leche líquida. La leche líquida puede ser servida como uno de los componentes de una merienda.

Entre el primer y el segundo cumpleaños del niño, es muy recomendable servir leche entera. Después del segundo cumpleaños del niño, se requiere que se sirva leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa.

Leche se refiere a tipos líquidos pasteurizados de leche entera con o sin sabor, leche baja en grasa o leche sin grasa, o suero de leche que cumple con los niveles de calidad para esa leche. Toda leche tiene que contener las Vitaminas A y D a niveles especificados por la Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration). La leche sin lactosa o baja en lactosa pueden ser ofrecidas a niños que son intolerantes a la lactosa.

La Administración de Alimentos y Drogas hizo público nuevos nombres en 1998 para varias leches para hacer más fácil el identificar leches bajas en grasa y sin grasa. Para su conveniencia, le hicimos una lista con el nombre previo y el actual:

<b>Nombre Previo</b>	<b>Nombre Actual</b>
Leche descremada o sin grasa	Leche sin grasa
Leche baja en grasa (1%)	Leche con (1%) grasa o lite
Leche baja en grasa (2%)	Leche con grasa reducida (2%)
Leche entera	Leche entera

El patrón de comida para el desayuno requiere que una porción de leche entera se sirva como bebida o con cereal o que sea usada en parte para cada propósito. Refiérase al patrón de comida del CCFP para las cantidades requeridas por edad. Si leche es uno de los componentes servidos en la merienda, tiene que ser leche líquida servida como bebida o usada en cereal, o usada en parte para cada propósito. La leche no puede acreditarse para las meriendas cuando se sirve jugo como el otro componente. La leche no es acreditable cuando se usa para preparar alimentos tales como cereales cocidos, natilla, budín u otros alimentos.

La leche materna y/o fórmula fortificada con hierro tiene que ser servida a los infantes hasta su primer cumpleaños. La leche de vaca o cabra no puede servirse en el CCFP para niños menores de un año de edad. Para servir fórmula fortificada con hierro después de los 13 meses se necesita una declaración por escrita de una autoridad médica reconocida. La leche materna puede servirse en el patrón de comida para niños como sustituto a la leche de vaca después del primer año sin necesidad de autorización médica.

## LECHE

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
<b>Tipos de Leche</b>			
Leche, líquida (con o sin sabor)	X		La leche servida como parte de cualquier comida o merienda, con el propósito de reembolso tiene que ser leche líquida. Las leches con sabor incluyen (pero no están limitadas) a sabores como fresa, mora azul y plátano. Refiérase a la leche con chocolate más adelante.
Leche acidificada, Acidificada, Leche Kefir	X		La leche acidificada (fermentada) líquida es producida agriando leche entera, baja en grasa o sin grasa con un agente acidificador. Ejemplos incluyen leche acidificada kefir y leche acidófila.
Suero de leche	X		Tiene que ser cultivada y cumplir con los niveles de calidad locales y estatales.
Leche Cruda Certificada		X	La leche cruda no es pasteurizada y las normas requieren la utilización de leche pasteurizada.
Leche con Chocolate o Leche con Cocoa (fría o caliente)	X		La leche con chocolate o leche con cocoa tiene que prepararse con leche líquida y se puede acreditar si cumple con los niveles de calidad estatales y locales para leche. Solamente se puede acreditar la parte líquida de la porción. La cocoa hecha con mezclas en polvo y agua caliente no es acreditable como leche.
Leche Con Cultivos, Leche Kéfir con Cultivos	X		La leche con cultivos es hecha cuando se añaden microorganismos seleccionados a leche entera líquida, leche baja en grasa o sin grasa bajo condiciones controladas para producir un producto con un sabor y/o consistencia específico. Ejemplos incluyen suero de leche con cultivo, leche kéfir con cultivo y leche acidófila con cultivo.
Leche sin grasa, leche descremada	X		La leche sin grasa (o baja en grasa al 1%) se requiere para niños de 2 años de edad y mayores. La leche baja en grasa no se recomienda para niños menores de dos años.
Leche de Cabra	X		Tiene que ser pasteurizada y cumplir con los niveles de calidad estatales y locales. <b>La leche de cabra no puede servirse a los infantes.</b>
Leche con lactosa reducida, leche sin lactosa	X		La leche con lactosa reducida y la leche sin lactosa es leche líquida modificada añadiéndole enzimas de lactasa. La lactosa (azúcar de la leche) se ha dividido en azúcares simples. Los niños que no pueden digerir la lactosa en la leche pueden beneficiarse de la leche con lactosa reducida o sin lactosa.
Leche baja en grasa (1%)	X		La leche baja en grasa (o sin grasa) se requiere para niños de 2 años o mayores. La leche baja en grasa no se recomienda para niños menores de dos años de edad.
Leche baja en grasa (2%)		X	La leche baja en grasa o sin grasa se requiere para niños de 2 años o mayores. La leche baja en grasa no se recomienda para niños menores de dos años de edad.
Bebidas de Soya		X	Las bebidas de soya no son fortificadas y no contienen calcio, niacina, o vitaminas D, E, o C.
Soya o Leche de Soya Fortificada	X		Bebidas a base de soya que son nutricionalmente equivalentes a la leche líquida son acreditables sólo para niños que no pueden consumir leche debido a una dieta por una condición especial, que no sea por discapacidad. El centro de cuidado infantil debe tener un certificado médico o una solicitud de parte de los padres en el archivo. Consulte el sitio web del CCFP para ver la lista de bebidas a base de soya aprobadas.

## LECHE

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Leche UHT (Temperatura Ultra alta)	X		La leche UHT es leche pasteurizada grado A que ha sido calentada a aproximadamente 280°F por unos segundos luego enfriada y empacada. Puede ser almacenada sin refrigeración hasta que se abra..
Leche Entera	X		Puede servirse solamente a niños entre uno y dos años de edad. La leche entera no se recomienda para niños menores de un año de edad.
<b>Otros Productos Lácteos</b>			
Leche de Almendras		X	La leche de almendra no cumple con la definición de leche.
Queso		X	El queso no cumple con la definición de leche. Busque los quesos bajo la sección de carne/ sustituto de carne.
Crema		X	La crema no cumple con la definición de leche.
Salsas cremosas		X	Las salsas cremosas no cumplen con la definición de leche.
Sopas cremosas		X	Las sopas cremosas no cumplen con la definición de leche.
Natilla		X	La natilla no cumple con la definición de leche.
Ponche de huevo, comercial	X		Para el ponche de huevo comercial solamente se acredita la parte líquida.
Ponche de huevo, hecho en casa		X	El ponche de huevo (eggnog) hecho en la casa lleva huevos que pueden causar problemas de salud.
Leche evaporada		X	La leche evaporada no cumple con la definición de leche.
Mitad leche mitad crema		X	La mitad leche mitad crema no cumple con la definición de leche.
Helado		X	El helado no cumple con la definición de leche.
Crema Helada		X	La crema helada no cumple con la definición de leche.
Imitación de leche		X	La imitación de leche no cumple con la definición de leche.
Batido de leche	X		Los batidos de leche se pueden usar para cumplir con el componente de leche en los almuerzos. Comidas y meriendas servidas en el CCFP, <b>sí tienen el contenido mínimo de leche líquida por porción adecuado para la edad de los niños a quienes se sirve.</b> Refiérase a Instrucción del FNS 783-7, Rev. 1.
Budín		X	El budín no cumple con la definición de leche.
Palitos de budín		X	Los palitos de budín no cumplen con la definición de leche.
Leche en polvo reconstituida		X	Vea las secciones 226.20 e y f de las reglas del CCFP con respecto a la disponibilidad de leche líquida.
Leche de Arroz		X	La leche de arroz no cumple con la definición de leche.
Sorbete		X	El sorbete no cumple con la definición de leche. Por favor refiérase a la sección para vegetales/fruta.
Crema Agria		X	La crema agria no cumple con la definición de leche.
Leche Azucarada Condensada		X	La leche azucarada condensada no cumple con la definición de leche.
Yogur		X	El yogur no cumple con la definición de leche. Refiérase a la sección de carnes/ sustituto de carne.

# LECHE

## Preguntas y Respuestas

1. P: ¿Por qué no se acredita la leche en polvo reconstituída como leche líquida?

R: La leche reconstituída no se incluye bajo la definición de leche en las Reglas del Programa. No es posible asegurar si las cantidades de leche y agua usadas son adecuadas para suplir el equivalente nutritivo de la leche líquida. La leche reconstituída puede ser usada en situaciones de emergencia cuando se ha afectado la existencia de leche líquida. Esta provisión se discute en la Parte 226.20 (e). En adición, la Parte 226.20 (f) de las reglas permite el uso continuo de leche en polvo pero solamente cuando el centro no puede obtener la leche líquida continuamente. En cualquiera de estas situaciones, comuníquese con la agencia estatal o la agencia patrocinadora para obtener orientación antes de tomar acción.

2. P: Si un participante no puede tomar leche, ¿puedo ser reembolsado por desayuno y almuerzo?

R: Sí. Usted debe obtener una declaración médica escrita por una autoridad médica reconocida o una solicitud escrita por el padre indicando que no se le debe servir leche a el participante. En la actualidad, solo bebidas a base de soya que son nutricionalmente equivalentes a la leche líquida son acreditables para niños que no pueden consumir leche debido a una dieta por una condición especial, que no sea por discapacidad. Consulte el sitio web del CCFP para ver la lista de bebidas a base de soya aprobadas.

3. P: ¿Puede contar la leche usada para preparar productos como budín, salsas cremosas y helado como requisito de leche?

R: No. La leche líquida tiene que ser servida como bebida en el desayuno, almuerzo/cena o merienda para que pueda acreditarse como leche.

4. P: ¿Puede comprarse la leche directamente de una finca?

R: Sí. Tiene que ser leche líquida pasteurizada y cumplir con los niveles de salud estatales y locales. También, tiene que incluir las vitaminas A y D a niveles de salud estatales y locales.

5. P: ¿Pueden servirse batidos de leche para cumplir con el requisito de leche?

R: Sí. Los batidos de leche que se sirven como parte de una merienda o almuerzo reembolsable, tienen que contener una porción de leche. Solamente la porción de leche es acreditable.

6. P: ¿Pueden servirse batidos de leche comerciales para cumplir con el requisito de leche?

R: La instrucción 783-7 Rev. 1 de FNS (publicada Enero 24, 1995), permite el uso de mezclas comerciales para batidos de leche, si los oficiales estatales y locales definen la mezcla como leche líquida en el área geográfica donde se va a servir la mezcla. Como los batidos de leche tienden a llenar mucho, tenga en cuenta que quizás los niños de edad preescolar no puedan consumir cantidades suficientes de batidos de leche o alternativamente sin dejar otras porciones de comida sin consumir. Esta consideración nutricional debe ser un factor en su decisión de servir batidos de leche y bajo qué circunstancia.

7. P: ¿Por qué muestra la gráfica que la leche entera no es permitida para infantes menores de un año y la leche baja en grasa no se recomienda para niños menores de dos años de edad?

R: Las reglas del CCFP no permiten el uso de la leche de vaca entera o leche de cabra antes de un año de edad. Si la leche entera se le sirve a un niño antes de su primer cumpleaños, tiene que haber una nota del médico en el archivo. En adición, la leche evaporada no cumple con la definición de leche. Estas reglas se reflejan en la posición de la Academia Americana de Pediatras que se recomienda leche materna o fórmula fortificada con hierro por todo el primer año.

La relación entre dietas altas en grasa y enfermedades del corazón ha hecho que algunos cuidadores creen que deben ofrecerle a sus infantes leche sin grasa o baja en grasa para prevenir la obesidad o arterioesclerosis más tarde en su vida. Sin embargo, autoridades de nutrición pediátrica están de acuerdo en que la leche sin grasa (fresca líquida, reconstituída, en polvo seca sin grasa o evaporada sin grasa) o leche baja con grasa (1/2, 1 o 2 por ciento) no puede servirse a infantes y niños menores de dos años. Estas leches contienen cantidades insuficientes de grasa (incluyendo ácido linoleico), hierro, y vitaminas E y C. También contienen cantidades excesivas de proteína, sodio potasio y cloruro para infantes. La cantidad de proteínas y minerales en la leche baja en grasa y sin grasa es aún mas alta que la leche de vaca entera. Estas leches, al igual que la leche de cabra pueden estresar los riñones de un infante.

# CARNE/SUSTITUTOS DE CARNE

## Requisitos Generales

Los reglamentos del CCFP requieren que el almuerzo y la cena tienen que contener las cantidades requeridas de carnes y sustitutos de carne especificados en el patrón de comida. Una porción de carne o sustituto de carne puede ser acreditada como uno de los dos componentes para una merienda cuando se sirve la cantidad especificada en el patrón de comidas. No se requiere que se sirva una carne o sustituto de carne como parte del desayuno pero puede servirse como un componente opcional.

Un alimento de un menú tiene que proveer un mínimo de ¼ de onza de carne o sustituto de carne para ser contado como que cumple con cualquier parte del requisito de carne o sustituto de carne.

Carne o sustituto de carne incluye carne magra, aves, pescado; queso; huevos; yogur; frijoles o guisantes secos cocidos; nueces y semillas y sus mantequillas (excepto repollo, castaña y coco); o una cantidad equivalente de cualquier combinación de estos alimentos. Después de cocidos, los frijoles o guisantes secos se cuentan como sustituto de carne, pero no podrán ser contados también como vegetal en la misma comida.

La acreditación para mariscos ha sido incluida. Sin embargo, cuando incluya mariscos en los menús, usted debe considerar el costo, la aceptabilidad y el potencial de intolerancias alimenticias en la población de pre-escolares bajo cuidado.

Productos sustitutos de proteína (APP) son procesados de soja u otro vegetal. APP se puede usar solo o en combinación con otros ingredientes alimenticios para cumplir con el componente de carne o sustituto. Ejemplos de estos alimentos combinados son empanadas, carne desmoronada, ingredientes para pizza, pastel de carne picada, salsa de carne, relleno para taco, burritos y ensalada de atún. Estos productos todavía **no incluyen el tofu, seitan o tempeh**. El producto puede ser con o sin color y sazonado o no sazonado. APP puede ser usado en forma seca (no-hidratada) parcialmente hidratado o en forma completamente hidratada. El contenido de humedad del APP completamente hidratado (si se prepara de una forma seca concentrada), tiene que ser de forma que la mezcla tenga un mínimo de 18% de proteína por peso o la cantidad equivalente para la forma seca o parcialmente hidratada. No obstante, antes de usar APP en comidas por las cuales se reclama reembolso, obtenga documentación de que el producto cumple con estos criterios.

Los reglamentos actuales **remueven** las restricciones 1) que el APP tiene que ser fortificado con vitaminas y minerales y 2) que no más del 30% de los componentes de carne o sustituto sea APP: hasta 100% puede ahora cumplir con el componente de carne o sustituto. Estos productos se han estado usando actualmente con éxito como extensores y/o sustitutos en Programas de Alimentos para Cuidado de Niños. Sin embargo, antes de usar un APP y reclamar estas comidas para reembolso, comuníquese con su agencia Estatal o su organización patrocinadora para asistencia con la preparación, servicio y acreditación de estos productos.

Las nueces y semillas no pueden satisfacer más de la mitad del requisito de carne o sustituto para el almuerzo/cena. Usted también debe estar consciente del potencial de intolerancias o alergias a alimentos en ciertas poblaciones. En esas circunstancias, usted tiene que hacer provisiones bajo el requisito médico para sustituciones. También, niños menores de cuatro años de edad pueden estar en peligro de ahogo. Las nueces y semillas deben ser molidas o

picadas bien pequeñas en la preparación de comidas y las mantequillas de nueces/semillas deben ser untadas en poca cantidad.

Alimentos combinados procesados tales como ravioli, chili, espagueti con salsa de carne, guisado de carne y pastel de carne no pueden contarse como carne/sustituto a menos que:

- Tengan una Etiqueta de CN (vea las páginas 6 y 64 para más información)
- 
- Tengan una página con el análisis del fabricante firmado por un oficial del fabricante (no el vendedor) que diga la cantidad de carne o sustituto de carne, por porción.

NOTA: Si la información indica que el producto contribuye menos de la cantidad de carne o sustituto de carne requerido, complete el producto con la cantidad adicional adecuada de carne o sustituto de carne.

## **Queso**

El queso es considerado como carne o sustituto de carne. Hay varios tipos de queso disponibles que varían en la calidad de nutrientes:

Queso o sustitutos de queso Natural o Pasteurizado Procesado – Cuenta onza por onza para la carne o sustituto de carne (ejemplos incluyen: Americano, cheddar mozzarella y Suizo).

Requesón y Queso – Ricotta – Estos están hechos de los líquidos de la leche. Sirva el doble de la cantidad de éstos quesos que los quesos naturales para contarlos como una porción.

Alimentos con Queso y Quesos para Untar – Dos onzas de estos quesos cuentan como una onza de carne o sustituto de carne.

Producto de Queso e Imitación de Queso – El término “Producto de Queso” es el nombre de una categoría y no está estandarizado. No se acredita como carne o sustituto de carne. Tampoco lo está cualquier producto cuya etiqueta dice “imitación”.

Queso Crema – El queso crema no es acreditable pues tiene un contenido de proteína muy bajo.

## CARNE/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Repollo		x	El repollo tienen un contenido de proteína bajo.
Trocitos de Tocino Secos		x	Son bajos en proteína y altos en grasa.
Tocino y productos imitando tocino		x	Estos productos se consideran como grasas con poca proteína.
Tocino, Pavo	x		El tocino de pavo es acreditable solamente si tiene una etiqueta del CN.
Frijoles Secos o Enlatados	x		Vea la Guía Para Compra de Alimentos (FBG).
Carne roja seca o cualquier otra carne seca, pollo, pescado, merienda		x	Carne seca y otros aperitivos de carne seca no cumple con la función normal y habitual del componente carne / sustituto de carne en una comida y no califican para el etiquetado-CN.
Boloña	x		Tiene que ser todo de productos de carne y/o ave sin ningún desecho, cereal o extensores. Este producto es alto en grasa y sales.
Tocino Canadiense o Puerco Levemente Curado	x		1 lb. (16 oz.) rendirá 11 porciones de 1 onza de carne magra cocida. Vea el FBG.
Enlatado o congelado: Guisado de Carne de Res Beef-a-Roni Macarrones con Chili Guisado de Carne Pizza Pastel de Carne Ravioli	x		Estos productos son acreditables solamente si tienen: (1) una etiqueta de CN o (2) una Hoja de Análisis del Manufacturador firmada por un oficial del manufacturador( no un vendedor). La documentación debe decir la cantidad de carne magra cocida por porción.
Carne enlatada Prensada (ej., Spam)	x		Tiene que ser productos de carne solamente sin desechos, cereal o extensores.
Alimentos con Queso y Quesos para Untar	x		Una porción de 2 oz. equivale a 1 oz. de sustituto de carne. Vea el FBG.
Imitaciones de Queso		x	No se acreditan productos cuya etiqueta dice imitación.
Productos de Queso		x	Mientras los productos de queso tienen una Identidad Estandarizada, los productos de queso no la tienen.
Queso Natural o procesado o Sustituto de Queso	x		Estos productos cuentan onza por onza hacia la carne o sustituto de carne.
Queso, Requesón o Ricotta	x		El tamaño de la porción debe ser duplicada (una porción de 2 onzas equivale a una porción de carne o sustituto de carne).
Castañas		x	Las castañas tienen un contenido bajo de proteína.
“Nuggets” de pollo	x		Solamente la parte comestible de la porción de pollo es acreditable como carne o sustituto de carne. Para acreditación del empanizado vea la sección de grano/pan. Productos requieren una etiqueta de CN.
Tripas de cerdo		x	Las tripas de cerdo se consideran como grasa.
Coco		x	Los cocos contienen poca proteína.

## CARNE/SUSTITUTOS DE CARNE

<b>Alimento</b>	<b>Acreditable Sí</b>	<b>No</b>	<b>Comentarios</b>
Corn Dogs (Salchicha con Maíz), Corn Dog Nuggets	x		La masa se acredita como pan de maíz. La salchicha se acredita como carne/ sustituto de carne. Estos productos son altos en grasa y sodio. Se recomienda que tengan etiqueta de CN.
Cangrejo-imitación		x	Los productos con imitación en la etiqueta no son acreditables.
Queso Crema		x	El queso crema se considera como grasa. Contiene menos proteína y más grasa que el queso acreditable.
Huevos endiablados	x		Solamente la porción de huevo completo es acreditable.
Batidos de Huevos		x	Sustituto inadecuado de carne.
Huevo Entero	x		Pueden ser acreditados solamente si están cocidos. Los huevos crudos pueden causar daño a la salud.
Falafel	x		El peso del frijol antes de molerse es acreditable. Vea la FBG.
Peces, pescados Por individuos		x	No se puede acreditar pues puede causar daño a la salud por contaminación.
Palitos de Pescado	x		Solamente la parte de pescado comestible se acredita como Carne/ sustituto de carne. Para el acreditamiento del empanizado vea la sección de grano/pan. Se requiere etiqueta del CN.
Perros Calientes Salchichas Alemanas	x		Tienen que contener productos de carne y aves sin derivados de desechos, cereal o extensores. Estos productos son altos en grasa y sal. Recuerde servir los perros calientes en pedazos pequeños para aquellos niños que se puedan ahogar.
Imitación de salchichas alemanas		x	No se acreditan productos cuya etiqueta dice imitación.
Carne de animales de caza (ardilla, conejo, venado, etc.)		x	Por razones de salud, los animales de caza no son acreditables en el CCFP a menos que sean inspeccionados y aprobados por una agencia estatal o federal.
Mollejas – pollo o pavo	x		
Carne de Cabra	x		Tiene que ser inspeccionada y aprobada por la agencia estatal o federal adecuada.
Piernas de Jamón		x	Son altos en grasa y bajos en proteína.
Carne de animales sacrificados en la casa		x	Tiene que ser inspeccionada y aprobada por la agencia estatal adecuada.
Hummus	x		El peso de los granos antes de molerse es acreditable. Vea el FBG.
Riñones	x		
Hígado	x		
Embutido de hígado o carne fiambre	x		Tiene que ser de productos solamente de carne o aves sin derivados de desecho, cereal o extensores. Estos productos son altos en grasa y sal.
Salsa de carne	x		Tiene que ser hecha en la casa de una receta estandarizada o comercial con una etiqueta del CN o una Hoja de Análisis del fabricante.

## CARNE/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Queso Neufchatel		x	Un queso suave sin curar similar al queso crema.
Nueces	x		Vea los patrones de comida para acreditación. Las nueces pueden causar ahogo en niños pre-escolares.
Carne de avestruz molida	x		16 onzas (1 libra) de ésta carne molida rinde 11 onzas de carne/sustituto de carne.
Rabo de Buey		x	Este producto no tiene suficiente carne.
Mantequilla de maní	x		Se sugiere que la mantequilla de maní se sirva en combinación con otra carne/sustituto de carne pues el tamaño de las porción requerida para mantequilla de maní puede ser muy grande para niños pre-escolares.
Mantequilla de maní) baja en grasa	x		Tiene que cumplir con los requisitos mínimos del FDA para mantequilla de maní con 90% de maní o harina de maní
Untados de mantequilla de maní		x	No cumplen con los requisitos de identidad del FDA y no puede ser acreditada.
Guisantes y lentejas, secos	x		Vea el FBG.
Pepperoni		x	Salchichones seco es sólo acreditable cuando se utiliza como un complemento en una pizza con la etiqueta CN.
Patatas, Pescuezo o Rabo de Cerdo (partes)		x	Estos productos contienen pequeñas cantidades de carne y son productos altos en grasa.
Queso con Pimiento	x		Una porción de 2 onz. equivale a 1 oz de carne/sustituto de carne. Vea untado de queso en el FBG.
Pizza, comercial	x		Estos productos son acreditables solamente si tienen 1) una etiqueta del CN o 2) una Hoja de Análisis del Manufacturador (no el vendedor) que diga que cantidad de carne magra cocida/sustituto de carne contiene por porción.
Pizza hecha en la casa	x		La cantidad de ingredientes de carne/sustituto de carne tiene que ser identificada y documentada.
Salchicha Polaca	x		Tiene que ser de productos de carne/ave sin derivados de desechos, cereal o extensores. Este producto es alto en grasa y sal.
Pastel de carne, comercial	x		Solamente los pasteles de carne con etiqueta de CN, son comerciales acreditados. Puede que estos productos no contengan suficiente carne/sustituto de carne por porción.
Pastel de carne, hecho en casa	x		La carne en los pasteles hechos en casa pueden ser acreditados si tienen suficiente carne/carne alternativa por porción.
Pate de carne o Carne Endiablada		x	Estos productos son altos en grasa y sal e incluyen extensores y productos para unir.
Queso en polvo en caja de macarrones con queso		x	La mezcla del queso en polvo no se acredita como ninguno de los componentes. Vea las secciones de granos/panes para acreditación de los macarrones.

## CARNE/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Quiche	x		Vea las Recetas de Cuidado de Niños D-8 y D-08a. El huevo, queso o carne puede ser acreditado si hay suficiente carne/sustituto de carne por ración. Vea la acreditación para cortezas bajo la sección de granos/panes.
Cerdo Salado		x	Este producto es extremadamente alto en grasa y sal.
Salchicha	x		Por favor, refiérase al FBG. También, refiérase a las regulaciones para Inspección de Carnes y Aves, Parámetros de Identidad, Parte 319 para productos de salchichas en específico.
Scrapple		x	Este producto no tiene suficiente carne.
Semillas	x		Vea los reglamentos para el patrón de comidas para acreditación. Tenga cuidado con el uso de semillas con pre-escolares para evitar el peligro de ahogo.
Mariscos	x		Los mariscos tienen que estar bien cocidos: solo la porción comestible es acreditable.
Mariscos, imitación		x	Los productos que dicen imitación en la etiqueta no son acreditables.
Sopas, comerciales (ej. Frijoles, lentejas o guisantes)	x		Refiérase al FBG. ½ taza de sopa contiene ¼ de frijoles calentados y ¾ de sopa contiene 3/8 de frijoles calentados.
Sopas, hechas en casa con carne/sustituto de carne	x		Las sopas caseras son acreditables como una fuente de carne/sustituto de carne si contiene una cantidad mínima de ¼ de onza por porción puede ser identificada y documentada con el uso de una receta estandarizada.
Mantequilla de soya	x		La mantequilla de soya es una buena alternativa a la mantequilla de maní para aquellos participantes que son alérgicos a la mantequilla de maní. La mantequilla de soya se acredita como mantequilla de maní.
Costillas de cerdo	x		Estos productos contienen poca carne y son altos en grasa. Solo se acredita la parte magra.
Tempeh		x	Tempeh es grano de soya fermentado. El USDA no tiene reglamentos de identidad para este producto.
Tofu		x	El tofu es cuajado de grano de soya. El USDA no tiene reglamentos de Identidad para este producto.
Tripa	x		Refiérase al FBG.
Salchichas Viena	x		Tienen que ser solamente con productos de carne/sustitutos de carne sin derivados de desechos, cereal, o extensores. Este producto es alto en grasa y sal.
Yogur, comercial, con o sin sabor, endulzado	x		Se pueden acreditar productos preparados comercialmente que cumplen con los Reglamentos de Identidad para yogur, bajo en grasa y sin grasa. 4 onzas de yogur equivalen a 1 oz. de los requisitos de carne/sustituto de carne. Vea la página 15 para infantes.

## CARNE/SUSTITUTOS DE CARNE

<b>Alimento</b>	<b>Acreditable Sí</b>	<b>No</b>	<b>Comentarios</b>
Yogur casero		x	Hay inquietudes acerca de la salud concernientes a éste producto.
Yogur en un tubo	x		Este producto tiene que cumplir con todos los requisitos para tener el nombre yogur en la etiqueta. El tubo de 2.2 onzas puede ser acreditado como .5 de los requisitos para carne/sustituto de carne.
Yogur líquido		x	Este producto no cumple con la definición de yogur.
Productos de Yogur (ej. yogur congelado, barras de yogur, fruta o nueces cubiertas con yogur)		x	Estos son considerados como otros alimentos. No hay suficiente yogur en estos productos para ser acreditable.

## CARNE/SUSTITUTOS DE CARNE

### Preguntas y Respuestas

1. P: ¿ Por qué se permite la mantequilla de nueces/semillas como sustituto de carne?

R: La mantequilla de maní siempre se ha incluido como sustituto de carne en el Programa de Alimentos para Cuidado del Niño por su alto contenido de proteína. Otras mantequillas de nueces y semillas ahora son accesibles en el mercado. Los hábitos de consumo de alimentos están influenciados por varios factores culturales, étnicos, económicos, religiosos y ambientales. El uso de éstos productos como sustitutos de carne refleja los hábitos de consunción de alimentos e información de nutrición actuales. **Las nueces no son recomendadas para niños menores de cuatro años porque pueden causar ahogo. Por favor, recuerde que algunos individuos pueden tener intolerancia o alergias a estos alimentos.**

2. P: ¿Se acreditan los quesos Romano y Parmesano?

R: Sí, Sin embargo pequeñas cantidades de estos quesos cuando son usados como adorno o para sazonar o en empanizados no pueden ser contados para cumplir con los requisitos de carne/sustituto de una comida. Para ambos quesos, Romano y Parmesano, una porción de 3/8 de taza (6 cucharadas) de queso rallado provee 1 onza de carne/sustituto de carne.

3. Q: ¿Puede acreditarse la pizza como carne/sustituto de carne?

R: Sí. La pizza tiene que ser hecha en la casa con una receta en los archivos para asegurar que contiene la cantidad requerida de carne/sustituto de carne por porción, una pizza con etiqueta CN o una pizza con la hoja de análisis del fabricante.

4. P: ¿Pueden servirse comidas vegetarianas en el CCFP?

R: Sí, Sin embargo las comidas tienen que cumplir con los requisitos del patrón de comidas. Ejemplos de sustitutos de carnes vegetarianos aceptables que son acreditables en el CCFP incluyen queso natural y procesado, alimentos con queso, quesos para untar, requesón, huevos, yogur, frijoles y guisantes secos cocidos, mantecas de nueces y semillas o cualquier combinación de estos mencionados. Desde Marzo del 2000, se publicaron reglamentos que eliminaron las restricciones sobre el uso de productos sustitutos de proteína (APP). El USDA ha removido 30% del límite de la cantidad de APP que puede combinarse con una carne/sustituto de carne. Los requisitos para fortificaciones especiales para APP también han sido removidos. Sin embargo, productos con más de 30% tienen que ser identificados. Cuando planea el uso de esos productos recuerde que algunos participantes pueden tener alergias a algunos de esos ingredientes de modo que la identificación de productos que contienen APP es crítica. **Por favor, dese cuenta que sustitutos de carne como el tofu, seitan, y tempeh no son sustitutos de carne acreditables.**

5. P: Nosotros tenemos varios participantes que no pueden comer ciertos alimentos por razones religiosas. ¿Podemos reclamar a estos participantes en el programa de la comida?

R: Sí. En muchos casos las sustituciones para acomodar restricciones de dieta pueden hacerse dentro de los requisitos de patrones de comidas existentes. En esos casos, el centro o proveedor puede hacer dichos ajustes como sea necesario. Por favor, también refiérase a las Instrucciones del FNS 783-13, Rev. 2 Variaciones en los Requisitos de Patrones de Comida: Escuelas Judías, Instituciones de Cuidado de Niños e Instituciones de Servicio (Diciembre 3, 1992) y 783-14, Rev. 1 Variaciones en los Requisitos del Patrón de Comidas: Escuelas Adventistas del Séptimo Día, Instituciones de Cuidado de Niños e Instituciones de Servicio (Abril 29, 1992). Si las restricciones dietéticas religiosas necesitan más concesiones, los contratistas pueden someter una carta a la agencia estatal que administra el programa, solicitando que se permitan patrones de comidas alternos. La carta debe decir las razones para los cambios propuestos y describir las concesiones dietéticas necesarias. En ese momento, la agencia estatal tomará una decisión basada en las necesidades nutricionales de los participantes. Se requiere aprobación escrita por anticipado para que el CCFP haga modificaciones al patrón de comidas basadas en excepciones religiosas y ésta debe mantenerse archivada.

6. P: ¿Tiene que ser servido el yogur en porciones de cuatro onzas para ser acreditado?

R: Aunque el yogur se acredita a una proporción de cuatro onzas de yogur a una onza de carne, esto no quiere decir que los programas están limitados a ofrecer el yogur en porciones de cuatro u ocho onzas.

7. P: ¿Cuál es la cantidad menor de yogur que puede ser acreditada para cumplir con el requisito de carne/sustituto de carne?

R: Los planeadores de las comidas, a su discreción, pueden variar los tamaños de las porciones en la comida reembolsable, desde 2 onzas (acreditada como  $\frac{1}{4}$  de taza o  $\frac{1}{2}$  onza de la carne/sustituto de carne) hasta 8 onzas (acreditada como 1 taza o 2 onzas de carne/sustituto de carne). Por favor, refiérase al Patrón de Comidas para niños del CCFP.

8. P: ¿Cómo se acreditan las tazas de yogur que contienen fruta preparado comercialmente? ¿Tiene que ser descontado el volumen de la fruta del peso total de los envases?

R: Los productos de yogur con o sin fruta preparados comercialmente reciben ambos crédito completo hacia la carne/sustituto de carne, basado en el tamaño de la porción por peso/volumen en el cartón; ej. **Cuatro onzas de yogur con o sin fruta cumple con el equivalente a una onza de carne/sustituto de carne.** Debe observarse que la fruta en yogures comerciales no puede ser acreditada hacia el componente de fruta/vegetal. La fruta puede ser acreditada solamente cuando el proveedor añade cantidades suficientes de fruta fresca, congelada o enlatada a los yogures comerciales.

9. P: Los “nuggets” de pollo, “nuggets” de pescado y palitos de pescado son muy populares en nuestro centro. ¿Cuántos “nuggets” o palitos debemos servir para cumplir con los requisitos?

R: Coteje la etiqueta del CN o la lista de análisis del fabricante. La etiqueta u hoja proveerá información acerca de la acreditación específica al producto. Esta documentación tiene que mantenerse archivada y es especialmente importante cuando se sirven productos con formas raras.

## VEGETALES/FRUTAS

### Requerimientos Generales

Un desayuno reembolsable debe contener una porción de vegetal (es) o fruta (s) o jugo de vegetal o fruta sin diluir o una cantidad equivalente de cualquier combinación de estos alimentos. El almuerzo y comida debe contener dos o más vegetales o frutas o combinación de ambos. El jugo sin diluir de vegetal o fruta puede ser contado como que cumple con no más de la mitad de este requisito. Una porción de vegetal o fruta puede ser acreditada como uno de los dos componentes requeridos en una merienda. Sin embargo, jugo no puede ser acreditado como uno de los componentes de una merienda cuando leche es servida como el único otro componente.

Para poder ser acreditado, un jugo tiene que ser pasteurizado y 100% sin diluir de vegetal o fruta. A menos que sea de naranja o toronja, también tiene que ser fortificado con 100% o más Vitamina C. Es importante leer la etiqueta del producto. El jugo puede ser fresco, enlatado, congelado o reconstituído de concentrado y puede servirse en forma líquida o congelada o como un ingrediente en una receta. **Por favor, fíjese que el coctel de jugo de arándanos que se servía tradicionalmente por los contratistas y fueron eliminados pues los cocteles de jugo de arándanos no cumplen con los requisitos de jugo. En este momento hay combinaciones con 100% jugo que incluyen jugo de arándanos al 100% en combinación con otros jugos al 100%. Si usted desea servir estos productos, por favor, mantenga la etiqueta archivada con el propósito de documentación en el evento que se haga una revisión.**

Vegetales y/o frutas frescos, congelados o enlatados deben servirse por lo menos dos veces a la semana en el menú del desayuno y dos veces a la semana en el menú de meriendas. El jugo de fruta no debe servirse más de una vez al día.

Dos formas de la misma fruta o vegetal que son servidas en el almuerzo o la cena no pueden ser contadas las dos para el requisito de servir dos o más frutas y/o vegetales. Por ejemplo, si se sirve jugo de manzana y puré de manzana, una fruta y/o vegetal adicional y diferente tiene que servirse. La intención de éste requisito es proveer la variedad de frutas y vegetales necesarios para un crecimiento saludable.

Vegetales o frutas servidos en combinación, por ejemplo, coctel de frutas, “succotash”, guisantes y zanahorias, vegetales mixtos, etc., pueden ser acreditados como uno de los dos artículos requeridos para almuerzo y cena.

Buenas fuentes de vitamina A de vegetales y frutas tienen que servirse por lo menos dos veces a la semana. Buenas fuentes de vitamina C de vegetales y frutas tienen que servirse diariamente. Refiérase a las *Receta para Cuidado de Niños del USDA, Bloques de Construcción Para Comidas Saludables y Divertidas* y pagina 70.

Frijoles o guisantes secos cocidos pueden contarse como vegetal o sustituto de carne pero no como ambos en la misma comida.

Los vegetales y las frutas se acreditan como se sirven. Para contar con el propósito de acreditación, un mínimo de 1/8 de taza de fruta/vegetal por porción es requerido. Cantidades menores de 1/8 de taza de frutas y vegetales usados para sazonar o ingredientes opcionales

tales como adornos, no pueden ser contados como que cumplen con el requisito de fruta/vegetal. La porción de estas pequeñas cantidades generalmente no son controladas y es difícil determinar su contribución nutricional a la comida. Los condimentos y sazones no son artículos de alimentos acreditables; sirven como adiciones para aumentar la aceptación de la comida.

No se permite servir en el Programa de Alimentos de Cuidado de Niños productos de frutas y vegetales enlatados en el hogar por razones de salud y seguridad. El botulismo Clostridium es peligroso y puede producir una toxina en comidas enlatadas. Este veneno puede estar presente aunque no haya evidencia de deterioro.

## VEGETALES/FRUTAS

<b>Alimento</b>	<b>Acreditable Sí</b>	<b>No</b>	<b>Comentarios</b>
Bebidas Ade		x	Estas bebidas no contienen por lo menos 50% de jugo sin diluir.
Mantequilla de Manzana		x	No tiene suficiente fruta.
Cidra de Manzana	x		Cidra tiene que ser pasteurizada.
Frituras de Manzana	x		Las frituras tienen que tener por lo menos 1/8 taza de fruta.
Aspic (fruta en)	x		Vea ensaladas con gelatina.
Frijoles Horneados	x		Sí, pero los frijoles no pueden ser acreditados como sustitutos de carne y como vegetal a la misma vez.
Plátano en Pan		x	Tiene menos de 1/8 de taza de fruta por porción y no puede contarse como que cumple el requisito para vegetal/fruta.
Plátano en Budín (fruta añadida)	x		El budín tiene que tener por lo menos 1/8 taza de plátano (fruta) por porción.
Salsa Barbacoa		x	
Retoños de col De Bruselas	x		Debe tenerse cuidado extremo con el uso de retoños de coles de Bruselas. Los retoños de coles de Bruselas pueden estar contaminados con Salmonella o E-Coli. Las mujeres embarazadas, niños, ancianos y aquellas personas con sistemas inmunológicos comprometidos son más susceptibles a enfermedades patógenas en alimentos.
Pastel que Contiene Fruta		x	No hay suficiente fruta presente.
Pan de Zanahorias		x	Este pan contiene menos de 1/8 de taza de zanahorias por porción y no puede contarse como que cumple con el requisito de vegetal/fruta.
Cátsup o Salsa Chili		x	Estos productos son condimentos.
“Chips” de Maíz		x	Estos no están clasificadas como fruta/vegetal; vea la lista de acreditación de grano/pan.
Almíbar de Maíz		x	El almíbar de maíz es una azúcar, no un vegetal. No se recomienda para niños menores de un año.
Combinación de Jugo de Arándanos	x		El jugo de arándanos al 100% (no el coctel de arándanos) en combinación con otro jugo al 100% es acreditable; por ejemplo, el jugo de arándanos mezclado con jugo de manzana. El jugo con 100% arándano no se consigue comercialmente a menos que sea combinado.
Coctel de jugo de Arándanos		x	Los cocteles de jugo contienen menos de 50% de jugo puro.
Salsa/Condimento de Arándanos	x		Solo si contiene arándanos enteras o aplastados.
Frutas Secas (ej., uvas pasas, damasco, ciruelas secas, arándanos)	x		Las frutas secas son concentradas. Refiérase al FBG para los tamaños de las porciones.

## VEGETALES/FRUTAS

<b>Alimento</b>	<b>Acreditable Sí</b>	<b>No</b>	<b>Comentarios</b>
Vegetales secos (deshidratados)	x		Vea la página 45 de esta publicación.
Bebidas, fruta		x	Las bebidas de frutas contienen menos de 50% de jugo puro.
Combinaciones de especias secas		x	
Barras de higos		x	La cantidad de higos por porción no es suficiente para contar hacia el requisito de fruta/vegetal.
Barras congeladas con sabor a fruta		x	Estas barras no contienen casi, si algún jugo.
Barras de Jugo congelado	x		Las barras de jugo tienen que contener un mínimo de 50% de jugo puro. Solamente la porción de jugo puede contarse como que cumple con el requisito de fruta/vegetal. También vea las etiquetas del CN.
Crespo o postre de fruta ("cobbler o crisp")	x		Tienen que tener por lo menos 1/8 taza de fruta por porción.
Bases de jugo de fruta		x	Las bases de jugo no contienen suficiente fruta por porción.
Concentrados de jugo de fruta	x		Estos se acreditan como jugo reconstituído.
Bebidas de Jugo		x	Estas bebidas contienen menos de 50% de jugo fortalecido.
Ponche Enlatado Con sabor a fruta		x	Este producto contiene menos de 50% de jugo puro.
Polvos con sabor a fruta ("koolaide")		x	Los polvos con sabor a fruta no cumplen con la definición de fruta.
Tartas de fruta	x		Las tartas de fruta tienen que contener por lo menos 1/8 de taza de fruta por porción. Estos productos tienen un alto contenido de azúcar.
Relleno de fruta para tartas	x		Si el ingrediente predominante es fruta, proveerá medio crédito; esto es 1/2 taza de relleno de fruta proveerá 1/4 taza de fruta a menos que otra cosa sea documentada. Estos alimentos tienen un alto contenido de azúcar.
Salsas de fruta (hechas en casa)	x		La salsa tiene que contener por lo menos 1/8 taza o 2 cdas. de fruta o de jugo puro de fruta o vegetal por porción. Generalmente las salsas de fruta comerciales no contienen suficiente fruta. Estos productos son altos en azúcar.
Meriendas de fruta (Ej. estilo barras, rollos, pieles, arrugas, gomitas)	x		Tienen que contener por lo menos 1/8 taza o 2 cdas. de vegetal o fruta por porción. Obtenga información del fabricante.
Postre de Gelatina con Fruta y/o Vegetales	x		Estos postres tienen que contener por lo menos 1/8 taza o 2 cdas. de fruta o jugo puro de fruta o vegetal por porción. Las gelatinas con "Sabor A fruta" no son acreditables.
Crema o salsa de carne		x	Esto no es un vegetal.
Maíz descascarillado		x	El maíz es un grano/pan. El producto no tiene valor nutricional; Solamente cantidades mínimas de fibra y almidón.

## VEGETALES/FRUTAS

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Miel		x	La miel es una azúcar no fruta. Este producto no se recomienda para niños menores de un año de edad.
Helado, con sabor a fruta		x	No se acreditan los sabores a fruta.
Mermelada		x	La mermelada no tiene suficiente fruta por porción.
Jalea		x	La jalea no tiene suficiente fruta por porción.
Barras de Jugo	x		Son jugo al 100%. (Vea las barras congeladas de jugo).
Combinados de jugo – todo de fruta o todo de vegetal	x		Estas son combinaciones de jugos puros.
Ketchup (Catsup)		x	Esto es un condimento.
Fruta Kiwi	x		
Relleno para Tarta De Limón		x	El relleno para tarta de limón no contiene sólidos de fruta - el jugo que contiene requiere dilución más allá del límite de 50% para sabor.
Limonada		x	La limonada requiere dilución más allá del límite de 50% para sabor.
Ensalada de macarrones		x	El macarrón no es un vegetal. Solamente la cantidad de vegetales documentados en la ensalada pueden ser acreditados si por lo menos 1/8 de taza es preparado.
Almíbar de Arce		x	El almíbar de arce es una azúcar, no una fruta. Vea la parte para Almíbar de maíz.
Mayonesa, aderezo para ensalada, margarina, aceite para ensalada y mantequilla		x	La mayonesa, margarina, mantequilla, aceites para ensaladas, y aderezos para ensaladas son grasas, no frutas o vegetales.
Magdalenas (muffins) con fruta		x	Insuficiente fruta
Néctares		x	Los néctares no contienen comúnmente suficientes cantidades de jugo puro para ser acreditables.
Aceitunas	x		Deben tener por lo menos 1/8 taza por porción. Debe fijarse en el alto contenido de sal.
Aros de Cebolla	x		Pueden ser acreditados si son hechos en la casa o si la Página de Análisis del Manufacturador está disponible. Tienen que tener por lo menos 1/8 taza de cebolla cocida por porción.
Pepinos encurtidos	x		Tienen que contener por lo menos 1/8 taza por porción. Fíjese en el alto contenido de sal.
Pastel de Piña <u>Al Revés</u>		x	Tiene menos de 1/8 taza de fruta por porción.
Salsa de Pizza	x		La salsa de pizza puede ser acreditada como de tomate si por lo menos se provee 1/8 taza o dos cdas. por porción.
Plátanos Maduros	x		Los plátanos maduros son acreditables pero los “chips” de plátano no son acreditables.

## VEGETALES/FRUTAS

<b>Alimento</b>	<b>Acreditable Sí</b>	<b>No</b>	<b>Comentarios</b>
Relleno para tarta en tostadas		x	No hay suficiente fruta presente.
Helado de palito		x	No son de 100% jugo.
Posole		x	Posole no esta hecho del grano entero del maíz.
Papitas fritas		x	Estos son "otros alimentos". Los casco de fruta/vegetal no son acreditables.
Papas deshidratadas	x		Vea la página 45, también refiérase al FBG.
Conservas		x	Vea mermeladas y jaleas.
Budínes con fruta, comerciales		x	Los budínes tienen menos de 1/8 de fruta por porción y no puede contarse como que cumple con el requisito de vegetal/fruta.
Pan de Calabaza		x	Este producto contiene menos de 1/8 de taza de fruta por porción y no puede contarse como que cumple con el requisito de vegetal/fruta.
Arroz, de grano entero o enriquecido		x	El arroz no es un vegetal. Se puede acreditar solamente como grano/pan.
Salsa, hecha en el hogar o comercial	x		La salsa puede acreditarse si la receta documenta que provee 1/8 de taza o dos cdas. de vegetal por porción. Para productos cuyo contenido es solamente vegetales mas cantidades mínimas de condimentos o sabores, se puede usar 100% del producto para cumplir con el requisito por volúmen en una base de volúmen por volumen.
Sorbete o helado	x		Solamente los helados/sorbetes con etiquetas de CN pueden ser acreditados.
<b>Sopas:</b> tales como Crema de almejas, Minestrone, Guisantes Picados, Tomate, Tomate con Arroz, Vegetal, Vegetal con carne de res o Pollo	x		Refiérase a la anotación más abajo.
<u>Sopa condensada enlatada</u> (1 parte sopa a 1 parte de agua) Todas de vegetal y vegetal con componentes básicos como carne o ave.	x		1 taza de sopa reconstituída rendirá ¼ taza de vegetal. Refiérase al FBG.
<u>Sopa enlatada o Congelada</u> <u>Lista para servir</u>	x		1 porción de 1 taza le rendirá ¼ taza de vegetal. Refiérase al FBG.

## VEGETALES/FRUTAS

<b>Alimento</b>	<b>Acreditable Sí</b>	<b>No</b>	<b>Comentarios</b>
(Sopas Continuación) <u>Mezclas de sopas deshidratadas</u>	x		Par acreditar los vegetales en mezclas de sopas deshidratada: Determine la medida por volumen por medio de la re-hidratación de la sopa de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Caliente, y luego separe los pedazos de vegetales y mida el volumen. Separe los pedazos de vegetales de los fideos, arroz, etc. Las medidas por volúmen deben ser documentadas para cada marca y tipo de sopa.
<u>Sopas hechas en casa</u>	x		Use las cantidades de vegetales en la receta para calcular las cantidades acreditables.
Salsa de Espagueti (salsa de tomate)	x		La salsa de espagueti se acredita como salsa de tomate si se provee 1/8 taza (2 cdas.) por porción.
Retoños (ej. Alfalfa, Frijol)	x		Se debe tener extremado cuidado cuando se usan retoños crudos. Los retoños de frijol pueden estar contaminados con Salmonella o E-coli. Las mujeres embarazadas, niños, ancianos y aquellos con sistemas inmunológicos comprometidos son más susceptibles a enfermedades de estos patógenos de comida.
Almíbar (sabor a fruta)		x	
Pastelitos de tostar con fruta (pop tarts)		x	Estos se acreditan como grano/pan solamente y solo para meriendas y desayunos. No contienen suficiente fruta.
Combinaciones de puro Jugos de vegetales (Ej. Jugo V-8)	x		Esta es una mezcla de jugo de vegetales puro.
Vegetales Picados	x		Vegetales tales como apio, cebollas en alimentos preparados, pueden ser acreditados siempre y cuando suplan 1/8 taza (2 cdas.) por porción.
Yogur con Fruta Comercial		x	El yogur con fruta comercial contiene menos de 1/8 taza de fruta por porción y no puede contarse como que cumple con el requisito de fruta- vea la sección de carne/sustituto. El proveedor puede añadir fruta en la cantidad de por lo menos 1/8 de taza y contarla como que cumple con el requisito de fruta.
Yuca (Casabe)	x		
Calabacín en Pan (Calabaza en Pan)		x	Este producto contiene menos de 1/8 de taza por porción y no puede ser contado como que cumple el requisito de fruta.

## VEGETALES/FRUTAS

### Preguntas y Respuestas

1. P: ¿Son acreditables alimentos tales como ensalada de col, ensalada de papas o ensalada Waldorf?

R: Sí. Los ingredientes de fruta y vegetal en estos alimentos cuentan todos como que cumplen con los requisitos de fruta/vegetal. Sin embargo, otros ingredientes como la mayonesa y el marshmallow no son acreditables y su peso/volumen debe ser excluido cuando se acredita una porción de cualquiera de estas comidas. Entonces,  $\frac{1}{4}$  de taza de ensalada de col conteniendo ingredientes no acreditables no sería igual que  $\frac{1}{4}$  de taza de frutas/vegetales. Use la cantidad de fruta/vegetales incluidas como ingredientes en la receta estandarizada para determinar el crédito.

2. P: ¿Se pueden contar alimentos como coctel de frutas, vegetales mixtos o guisantes y zanahorias como que cumplen con los requisitos de servir dos o más frutas/vegetales en el almuerzo y comida?

R: No. Los alimentos combinados se cuentan solamente como uno para propósito de acreditación.

3. P: ¿Cómo se cuentan las frutas y vegetales en platos combinados tales como guisado de carne res?

R: Solo un componente de fruta/vegetal puede contarse en un plato combinado. Por ejemplo, si el guisado de carne de res servido contiene carne de guisar, papas, zanahorias y cebollas: el guisado solo puede contarse como un componente de fruta/vegetal y se necesitará servir una fruta o vegetal adicional. Sin embargo, una ensalada chef o una ensalada de fruta (con carne o sustituto de carne) puede acreditarse como dos porciones de fruta o vegetal porque las dos o más frutas se pueden identificar como porciones individuales y se sirven como parte del plato principal.

4. P: ¿Cómo preparo pizza hecha en casa para que pueda ser acreditada como componente de fruta/vegetal?

R: La pizza hecha en casa puede contarse como un componente de fruta/vegetal. Para poder cumplir con éste requisito, la pizza debe incluir salsa de pizza y añadir vegetales o fruta. La cantidad de salsa en la pizza comercial no es suficiente para contar como vegetal a menos que tenga la etiqueta de CN.

5. P: ¿Cuánta pasta de tomate, puré de tomate o salsa de tomate se necesita para equivaler  $\frac{1}{4}$  de taza de vegetal para cada niño en el almuerzo o comida?

R: Pasta de tomate 1 cucharada=  $\frac{1}{4}$  de taza de vegetal  
Puré de tomate 2 cucharadas=  $\frac{1}{4}$  de taza de vegetal  
Salsa de tomate 4 cucharadas=  $\frac{1}{4}$  de taza de vegetal

6. P: ¿Se pueden acreditar las pasas en budín de arroz o de pan hecho en casa?

R: Sí. Sin embargo por lo menos 1/8 de taza (2 cdas.) tiene que ser servido en cada porción para que sea acreditable. En la mayoría de las recetas no se usan suficientes pasas para cumplir con este requisito.

7. P: ¿Cómo puedo saber si un jugo es 100% puro?

R: La etiqueta dirá Jugo o Jugo Totalmente Puro, 100% jugo, jugo reconstituido o jugo concentrado. Los jugos que contienen palabras tales como coctel, bebida, o “drink” no son 100% jugo. Las declaraciones natural u orgánico no indican si el jugo es puro.

Además de ser puro, el jugo tiene que ser pasteurizado y a menos que sea de naranja o toronja, tiene que ser fortificado con Vitamina C. En el almuerzo o la cena el jugo solamente puede contar como ½ del requisito de vegetal/fruta de la comida.

8. P: ¿Podemos comprar jugos hechos en casa tales como cidra de jugo de estantes de fincas locales?

R: Sí. Sin embargo como han habido un número significativo de problemas de salud con el servicio de cidras y jugos sin pasteurizar, se requiere que solamente se sirvan productos de jugos pasteurizados. Los niños tienen muchas veces mas riesgo de bacteria potencialmente tóxica. La mayoría de los agricultores locales ahora pasteurizan estos productos.

9. P: ¿Puede contarse la fruta en budín o la fruta o vegetal en gelatina como que cumple con el componente de fruta/vegetal?

R: Sí: Sin embargo, por lo menos 1/8 de fruta/vegetal o jugo de fruta tiene que estar presente en cada porción. Debe haber documentación presente (como la receta estandarizada o copia de los recibos de alimentos) para demostrar que se usó suficiente jugo o fruta/vegetal. La gelatina hecha con agua y sin frutas o vegetales o el budín sin fruta no cumplen con los requisitos del CCFP.

10. P: ¿Puede usarse el jugo concentrado en su forma concentrada para cumplir con el requisito de fruta/vegetal?

R: Sí. Cuando un jugo concentrado se usa en su forma concentrada, puede acreditarse basado en su reconstitución. Por ejemplo, un producto de gelatina que contiene 1 cda. de jugo de naranja concentrado por porción recibirá crédito como ¼ de taza de fruta/vegetal, ya que el jugo de naranja puede ser reconstituido en una proporción de 1 parte de concentrado y 3 partes de agua (1Cda. de concentrado de jugo de naranja + 3 cdas. de agua = crédito por 4 cdas. de jugo puro reconstituido o ¼ taza.

11. P: ¿Son acreditables las plantas comestibles tales como las hojas de diente de león verde, bardana, cuartos parte de cordero (mala hierba de cerdo) y algas marinas?

R: Sí. Se consideran vegetales. Sin embargo, debe ejercer cautela. Estas plantas son silvestres y puede que hallan sido rociadas con pesticidas tóxicos. Deben tomarse medidas preventivas en el uso de plantas silvestres. Solo cómprelas de fuentes confiables.

12.P: ¿Son acreditables las salsas de fruta como la salsa de naranja hecha con jugo de naranja o salsa de mora azul hecha con moras azules enlatados/congelados?

R: Sí. Sin embargo, solamente se acredita la porción de fruta de la salsa ej. el jugo de naranja o moras azules. Por lo menos debe haber 1/8 de taza de fruta en cada porción. Por esto, para determinar el tamaño de la porción acreditable, divida la cantidad de fruta total que va a usar por las porciones preparadas.

13.P: ¿Son acreditables los vegetales deshidratados y como se determina su rendimiento?

R: Sí. Los vegetales deshidratados son acreditables. El rendimiento para los vegetales deshidratados se basa en el volumen rehidratado, no en el volumen fresco que pueda aparecer en el recipiente. Tenga presente que el rendimiento por rehidratación varía de marca a marca. Esta variación en rendimiento quiere decir que el siguiente procedimiento debe usarse para cada marca de producto deshidratado para determinar el rendimiento.

**Determine el volumen de re-hidratado como sigue:**

- a) Rehidrate (añada agua o líquido) a la unidad que compró del vegetal deshidratado de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si las instrucciones no están en el recipiente, pida las instrucciones para rehidratar al fabricante.
- b) Mida el volumen rehidratado.
- c) Mida el número de porciones de 1/4 de taza de producto rehidratado que una unidad comprada provee.
- d) Mantenga la data de rendimiento en sus archivos como se requiere por la agencia Estatal o patrocinador como verificación. Los archivos deben incluir información sobre el tamaño de la unidad que compró, el número de porciones de 1/4 de taza de producto rehidratado por unidad comprada, el nombre del fabricante y las instrucciones del fabricante para como rehidratar el producto.

14.P: ¿Qué es jugo combinado?

R: Hay combinaciones de jugos al 100% o bebidas de jugo que son etiquetadas por el sabor de jugo primario en lugar del volumen de jugo primario. Por ejemplo, una combinación de jugos de uva blanca, manzana, pera y frambuesa puede tener en la etiqueta combinación de jugo de frambuesa que hace al consumidor asumir que el jugo de frambuesa es el ingrediente principal cuando solamente 10% de la combinación es jugo de frambuesa. Los fabricantes están usando cada día más ciertas combinaciones de jugos como base para bebidas de jugo u productos de bebidas de jugo. Al no prestar atención a los ingredientes en la etiqueta, sería posible servir el mismo jugo todos los días siendo el color y sabor la única diferencia.

## TAMANO DE PORCION Y RENDIMIENTO PARA VEGETALES Y FRUTAS FRESCAS SELECCIONADAS

Por favor, fíjese que los tamaños de porciones y rendimiento son aproximados. Esta tabla se debe usar como referencia solamente. Refiérase a la Guía de Compra de Alimentos para una lista completa de los tamaños de porciones y rendimientos para vegetales y frutas.

Vegetal	Tamaño de Porción y Rendimiento	Fruta	Tamaño de Porción y Rendimiento
Brócoli	1 punta mediana = ¼ taza	Manzanas	1 manzana pequeña = ½ taza ½ manzana = ¼ taza ¼ manzana = ⅛ taza
Zanahorias pequeñas	14 zanahorias pequeñas = ½ taza 7 zanahorias pequeñas = ¼ taza 4 zanahorias pequeñas = ⅛ taza	Plátanos	3 plátanos pequeños = 1 libra ½ plátanos pequeños = ¼ taza ¼ plátanos pequeños = ⅛ taza
palitos	1 palito es 4 pulgadas de largo y ½ pulgada de ancho 6 palitos = ½ taza 3 palitos = ¼ taza 2 palitos = ⅛ taza	Cantalupo (melón verde)	1/8 cantalupo grande = ½ taza 1/16 cantalupo grande = ¼ taza 1/32 cantalupo grande = ⅛ taza
Coliflor	1 cabeza mediana = 6 cogollito	Uvas, sin semilla	14 uvas grandes = ½ taza 7 uvas grandes = ¼ taza 4 uvas grandes = ⅛ taza
Palitos de apio	1 palito es 3 pulgadas de largo x ½ pulgada de ancho 8 palitos = ½ taza 4 palitos = ¼ taza 2 palitos = ⅛ taza	Nectarinas	1 nectarina = ½ taza ½ nectarina = ¼ taza ¼ nectarina = ⅛ taza
Tajadas de pepino	2 pulgadas de ancho, rodajas de ⅛ pulgadas de ancho 8 rodajas = ½ taza 4 rodajas = ¼ taza 2 rodajas = ⅛ taza	Naranjas	4 naranjas = 1 libra 1 naranjas = ½ taza ½ naranja = ¼ taza ¼ naranja = ⅛ taza
Pepinillo	4 a 4¾ pulgadas de largo 3 pepinillos = ½ taza 1½ pepinillos = ¼ taza ¾ pepinillos = ⅛ taza	Melocotones	4 melocotones = 1 libra 1 melocotón = ½ taza ½ melocotón = ¼ taza ¼ melocotón = ⅛ taza
Rábanos	14 rábanos = ½ taza 7 rábanos = ¼ taza 4 rábanos = ⅛ taza	Peras	4 peras = 1 libra 1 pera = ½ taza ½ pera = ¼ taza ¼ pera = ⅛ taza
Tomate rodajas	¼ pulgas de ancho de rebanada 4 rodajas = ½ taza 2 rodajas = ¼ taza 1 rodajas = ⅛ taza	Pasas	1 libra = 3 taza 5 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> onzas = 1 taza 2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> onzas = ½ taza 1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> onzas = ¼ taza 1 paquete de (1½ onzas) = ¼ taza
cerezas	6 tomates = ½ taza 3 tomates = ¼ taza 2 tomates = ⅛ taza	Mandarinas	1 mandarina = ½ taza
		Sandía	1 sandía = 28 libras 1 <sup>1</sup> / <sub>16</sub> de pedazo = ½ taza 1 <sup>1</sup> / <sub>32</sub> de pedazo = ¼ taza 1 <sup>1</sup> / <sub>64</sub> de pedazo = ⅛ taza

## GRANOS/PANES (Pan/Sustitutos de Pan)

### Requisitos Generales

Los patrones de comida para desayuno, almuerzo y cena cada uno contiene un requisito de grano/pan en la cantidad especificada para cada grupo por edad. Un pan o grano también puede servirse como uno de los dos componentes en la merienda.

La Instrucción de FNS 783-1 Revisión 2 (Enero 8, 1997), a puesto al día el criterio usado para determinar los tamaños mínimos de las porciones, el criterio para calificar y ejemplos de alimentos que califican como granos/panes. La instrucción también redefine el sustituto de pan/sustituto de pan como requisito de grano/bread. En este momento ambos de éstos términos se usan intercambiamente. El término requisito de granos/panes será usado en esta sección para referido fácil a la instrucción.

Los productos de grano/pan son fuentes dietéticas importantes de hierro, tiamina, niacina, riboflavina y muchas veces fibra en la dieta.

### Granos/panes tienen que cumplir con los siguientes criterios para ser acreditable:

1. El grano/pan tiene que ser de grano entero o enriquecido o hecho con harina enriquecida. Si es un cereal, el producto tiene que ser de grano entero, enriquecido o fortificado. El centeno y germen se acreditan de la misma forma que las comidas o harinas de grano entero. Las harinas de maíz, maicena, y sémola de maíz tienen que estar designadas como completas o enriquecidas para ser acreditables.
2. La etiqueta del producto tiene que indicar que el producto es enriquecido o de grano entero; hecho con harina enriquecida o de grano entero, centeno y/o germen; o es fortificado. Si el sustituto de grano/pan es enriquecido, tiene que cumplir con los Pautas de Identidad de la Administración de Alimentos y Drogas (FDA) para pan enriquecido, productos de macarrones o fideos, arroz o harina de maíz. Los tamaños de las porciones enumerados en las tablas en esta sección fueron calculados basados en las Pautas de Identidad del FDA y ajustados para cumplir con los requisitos del programa.

Los panes Francésés, Viena, Italianos y Sirios son productos preparados comercialmente que muchas veces se preparan con harina que no ha sido enriquecida. Fíjese en la etiqueta o con el manufacturador para asegurarse que el producto está hecho con harina enriquecida.

3. El grano/pan tiene que ser provisto en las cantidades especificadas en las normas. Una cuarta parte (1/4) de una porción es la cantidad más pequeña que puede ser acreditada a las cantidades mínimas de granos/panes especificados en las normas del programa.
4. El grano/pan tiene que servir la función tradicional de pan en una comida, para el almuerzo o cena. Esto es, tiene que servirse como acompañante o como una parte integral reconocible del plato principal y no como un simple ingrediente.

5. Alimentos dulces de grano/pan (ej. galletas dulces, panecillos dulces, pastelitos para tostar y otros, como es autorizado bajo Prueba A del CFR, parte 220) tienen que ser hechos con harina enriquecida o de grano entero y pueden ser acreditados como una porción en el desayuno y merienda solamente. Productos pre-empacados de grano/pan tienen que tener harina enriquecida o granos enteros como el primer ingrediente en la lista del paquete. No pueden servirse más de dos artículos dulces en el desayuno ni más de dos artículos dulces por semana (sin exceder cuatro artículos dulces por semana).
6. Solamente se permiten cereales listos para comer con 10 gramos de azúcar o menos por porción como se indica en la etiqueta de Datos de Nutrición en la caja de cereal bajo el CCFP.

### **Información sobre Tamaño de Porción**

**Para los tipos de alimentos enumerados en los Grupos A-G de la Prueba A para contar como una porción completa; un artículo tiene que contener no menos de 14.75 gramos (0.52 onzas) del total de grano o harina enriquecido o entero.** La harina de maíz se considera como una harina de grano y por ende, artículos hechos con harina de maíz también tienen que contener no menos de los 14.75 gramos de harina enriquecida o de grano entero. Los pesos enumerados en cada grupo de la Prueba A reflejan el peso total del producto necesitado para que 14.75 gramos de grano entero y harina (junto a los otros ingredientes) son incluidos en la porción.

**La acreditación de un alimento como una porción de grano/pan es determinado por la cantidad total de harina enriquecida o de grano entero en la receta dividida por el número de porciones que rinde la receta. Ya no se requiere que los contratistas usen solamente esas recetas o productos rápidos de pan/magdalenas (muffins) que mencionan harina como el primer ingrediente por peso.**

Este cambio permite que los contratistas sirvan productos que se parecen más a panes y pastelitos rápidos típicos y por lo tanto son más aceptados por los niños.

Por favor, fíjese que en el cálculo de grano/panes, el uso de sabores y especias tales como canela y nuez moscada no afectan significativamente el peso para propósitos de acreditación y por ende no son indicados como productos diferentes. No hay suficiente espacio en una publicación para enumerar todos los diferentes sabores de cada producto de pan/grano. Por los tipos de alimentos enumerados en Grupos H e I en la Prueba A para contar como una porción completa, los pesos y volúmenes enumerados en el grupo aplicable tienen que ser usados.

Para productos comerciales (incluyendo aquellos productos como barras de granola empacadas individualmente, tortas para café, etc.) la información en la etiqueta del paquete con relación al **peso por porción** servida comparada con el grupo aplicable en la Prueba A sirve como documentación del tamaño servido. Un ejemplo de etiqueta tiene que ser mantenido en los archivos. No use el tamaño de la porción de la etiqueta de los Datos de Nutrición ya que este tamaño de porción es para tamaño de porciones para adultos. (vea la pregunta 9 en la página 57).

## GRANOS/PANES

Para la Comidas Basadas en Alternativas en los Programas de Nutrición de Niños<sup>1</sup>

### EXHIBICIÓN A

<b>Grupo A</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo A</b>
Empanado tipo Pan Palitos De Pan (duros) Fideos Chow Mein Galletas ( de sal y para meriendas) "Croutons" "Pretzels" (duras) Relleno (seco) nota: los pesos se aplican al pan en el relleno	1 porción = 20 g o 0.7 onz. ¾ porción = 15 g o 0.5 onz. ½ porción = 10 g o 0.4 onz. ¼ porción = 5 g o 0.2 onz.
<b>Grupo B</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo B</b>
Bagels Empanado de tipo Rebozado Panecillo Panes (blanco, trigo, trigo entero, Francés, Italiano) Pan (hamburguesa y perros calientes) Galletas (galletas Graham-todas las formas, galletas de animales) Papel para "Egg rolls", papel para "Won Ton" Magdalenas (muffins) Ingleses Pan Pita (blanco, trigo, trigo entero) Corteza de pizza "Pretzels" (blandas) Panecitos (blancos, trigo, trigo entero, papa) Tortillas (trigo, maíz) "Chips" de tortillas (enriquecidas o de grano entero) Cortezas para tacos	1 porción = 25 g o 0.9 onz. ¾ porción = 19 g o 0.7 onz. ½ porción = 13 g o 0.5 onz. ¼ porción = 6 g o 0.2 onz.
<b>Grupo C</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo C</b>
Galletas dulces <sup>2</sup> (simples) Pan de maíz Magdalenas (muffins) de maíz "Croissant" Panqueques Corteza de tarta (tartas de postre <sup>2</sup> , empanadas de frutas <sup>3</sup> , y tartas de carne/sustitutos de carne) waffles	1 porción = 31 g o 1.1 onz. ¾ porción = 23 g o 0.8 onz. ½ porción = 16 g o 0.6 onz. ¼ porción = 8 g o 0.3 onz.

1. Algunos de los siguientes alimentos o sus acompañantes pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe ser considerado cuando se decide cuán frecuentemente se sirven.
2. Permitidos solamente para suplementos ( meriendas) servidos bajo el CCFP.
3. Permitidos solamente para meriendas y desayunos servidos bajo el CCFP.
4. Refiérase a las reglas del programa para el tamaño adecuado de la porción para meriendas y comidas servidas a niños de 1 año a 5 años en el CCFP. Los cereales para el desayuno se sirven tradicionalmente como artículos de desayuno, pero pueden ser servidos en otras comidas.

## EXHIBICIÓN A (continuación)

<b>Grupo D</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo D</b>
Donas (pastel y con levadura, sin glaseado) Barras de granola <sup>3</sup> (sin sabor) Magdalenas (muffins)/Panes Rápidos (excepto maíz) Bolillos dulces <sup>3</sup> (sin glaseado) Pastelitos para tostar <sup>3</sup> (sin glaseado)	1 porción = 50 g o 1.8 onz. ¾ porción = 38 g o 1.3 onz. ½ porción = 25 g o 0.9 onz. ¼ porción = 13 g o 0.5 onz.
<b>Grupo E</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo E</b>
Galletas dulces <sup>2</sup> (con nueces, pasas, pedazos de chocolate, y/o puré de frutas) Donas <sup>3</sup> (Pastel y con levadura, con o sin glaseado) Tostada Francesa Barras de grano con fruta <sup>3</sup> Barras granola <sup>3</sup> (con nueces, pasas, pedazos de chocolate, y/o fruta) Bolillos dulces <sup>3</sup> (glaseados) Pastelitos para tostar (glaseados)	1 porción = 63 g o 2.2 onz. ¾ porción = 47 g o 1.7 onz. ½ porción = 31 g o 1.1 onz. ¼ porción = 16 g o 0.6 onz.
<b>Grupo F</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo F</b>
Pastel <sup>2</sup> (sencillo, sin glaseado) Pastel para café <sup>3</sup>	1 porción = 75 gm o 2.7 onz. ¾ porción = 56 gm o 2.0 onz. ½ porción = 38 gm o 1.3 onz. ¼ porción = 19 gm o 0.7 onz.
<b>Grupo G</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo G</b>
Bizcochitos de chocolate <sup>2</sup> (Brownies) Pastel <sup>2</sup> (todas las variedades, sin glaseado)	1 porción = 115 gm o 4 onz. ¾ porción = 86 gm o 3 onz. ½ porción = 58 gm o 2 onz. ¼ porción = 29 gm o 1 onz.
<b>Grupo H</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo H</b>
Centeno Cereales para el desayuno <sup>4</sup> Bulgur o Trigo Partido Macarron (todas las formas) Fideos (todas las variedades) Pasta (todas las formas) Ravioli (solamente el fideo) Arroz ( enriquecido blanco o de grano entero)	1 porción = ½ taza cocido (o 25 g seco)
<b>Grupo I</b>	<b>Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo I</b>
Cereales listos para Comer <sup>4</sup> (frio, seco)	1 porción = ¾ taza o 1 onz. el que sea menor

1. Algunos de los siguientes alimentos o sus acompañantes pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe ser considerado cuando se decide cuán frecuentemente se sirven.
2. Permitidos solamente para suplementos ( meriendas) servidos bajo el CCFP.
3. Permitidos solamente para meriendas y desayunos servidos bajo el CCFP.
4. Refiérase a las reglas del programa para el tamaño adecuado de la porción para meriendas y comidas servidas a niños de 1 año a 5 años en el CCFP. Los cereales para el desayuno se sirven tradicionalmente como artículos de desayuno, pero pueden ser servidos en otras comidas.

**Nota: Solamente pueden ser servidos cereales listos para comer con 10 gramos o menos de azúcar por porción como se declara en la etiqueta de Datos de Nutrición en la caja de cereal.**

## GRANOS/PANES

Alimento	Acreditable Sí	No	Comentarios
Bagel	x		
Bagel Frito (chips)	x		Estos productos son altos en grasa y sodio. Deben servirse con cautela debido a su potencial para el ahogo.
Pan de Plátano	x		Los panes hechos en casa tienen que contener 14.75 gramos de grano o harina enriquecida. Los panes comerciales rápidos son acreditados en el mismo grupo que los pastelitos (excepto de maíz).
Centeno	x		Debe ser enriquecido o grano completo.
Panecillos	x		
Pan Marrón de Boston	x		
Budín de pan, hecho en casa	x		El pan en el budín de pan se acredita solo para meriendas y tiene que contener un mínimo de ½ de rodaja de pan por porción.
Palitos de Pan	x		
Relleno de pan/seco	x		
Relleno de pan/mojado	x		Vea el Grupo B, Presentación A, para baños con rebozados. Para alimentos tales como palitos de pescado, pollo o nuggets de pollo, comerciales, productos con la etiqueta CN son aceptables para empanizados si lo dice en la etiqueta de CN.
Biscochito de Chocolate "Brownies"	x		Puede ser acreditado solo para meriendas..
Bulgur	x		
Pan para perros calientes y hamburguesas	x		
Pasteles	x		Pueden ser acreditados para meriendas solamente. Sin glaseado, vea el grupo F; para glaseado, vea el Grupo G, Presentación A.
Palomitas de maíz con caramelo		x	Este producto no cumple con la definición de pan.
Pan de zanahorias	x		Vea la definición de pan de plátano.
"Chips" de maíz/harina de maíz	x		Los chips de maíz/harina de maíz, tiene que usar harinas de maíz de grano entero o enriquecidas.
Papitas Fritas (chips)		x	Estos se consideran como "otros" alimentos. Los chips de fruta y vegetales no son acreditables.
Fideos Chow Mein	x		
Crespo (crisp) con Fruta	x		La porción de pan es acreditada basada en la cantidad de harina enriquecida en la receta.
Tarta para café, Bollilos Daneses/canela	x		Estos pueden acreditarse para desayuno y merienda solamente y no pueden servirse más de dos veces por semana.
Galletas dulces	x		Estas pueden ser acreditadas para la merienda solamente. Las galletas pueden ser servidas como parte de la merienda no mas de dos veces por semana.
Pan de maíz	x		
Perros calientes, rebozado	x		Vea empanado/rebozado; se requiere un producto con rebozado etiqueta de CN.
Pan de maíz, sin huevos, frito	x		Este producto está acreditado en el Grupo C, Presentación A.
Couscous	x		Este producto de pasta tiene que ser enriquecido o de grano entero.

## GRANOS/PANES

Alimento	Acreditable		Comentarios
	Sí	No	
Galletas no dulces	x		Para propósito de acreditación, especifique el tipo servido, ej. Graham, etc. Vea las paginas 49 y 59-61.
Pasta de hojaldre	x		Este artículo solo puede acreditarse para la merienda.
“Crepes”	x		Para la porción requerida, vea el Grupo C, Presentación A.
“Croissants”	x		Estos son altos en grasa.
Croutons (tostaditas)	x		Vea el Grupo A, Presentación A.
Pastelitos Individuales (“cupcakes”)	x		Este artículo se puede acreditar para la merienda solamente. Sin glaseado, Grupo F; Glaseado, vea el Grupo G, Presentación A.
Tartas Danesas	x		Este artículo puede ser acreditado para el desayuno y la merienda solamente y no puede servirse más de dos veces por semana.
Donas	x		Este artículo puede ser acreditado para el desayuno y la merienda solamente y no puede servirse más de dos veces por semana.
Bola de masa hervida o frita (“dumpling”)	x		
Papel para Won Tons o “Egg Rolls”	x		
Magdalenas (muffins) Ingleses	x		
Barra de Higo	x		Este artículo es acreditado de la misma manera que las galletas dulces, solamente merienda. Vea el Grupo E, Presentación A.
Pan Francés	x		Este producto tiene que ser de grano entero o enriquecido.
Tostada Francesa	x		Vea el Grupo E, Presentación A.
Pan Frito	x		Refiérase a la página 62 para determinar la contribución de pan para la receta.
Pan de Jengibre	x		Acreditable solamente en la merienda.
Barras de grano y Cereal	x		Acreditables solamente para el desayuno y merienda. Vea los Grupos D y E, Presentación A, para tamaño de la porción. Tiene que contener cereal o harina de grano entero o enriquecidos como primer ingrediente.
Barras de granola sin sabor o con frutas/nueces	x		Acreditables para el desayuno y merienda. Vea los grupos D y E, Presentación A. Tienen que tener cereal o harina de grano entero o enriquecidos como primer ingrediente.
Sémola de maíz	x		Este producto tiene que ser de grano entero o enriquecido.
Maíz descascarillado		x	No es hecho del grano de maíz entero.
Frituras de harina de maíz	x		Este producto está acreditado en el Grupo C, Presentación A.
Barquillos de Mantecado		x	Insuficiente harina para cumplir con los requisitos.
Galleta de emparedado de mantecado	x		La galleta puede ser acreditada como una porción de galletas dulces si se cumple con los requisitos para peso y enriquecimiento.
Pan Italiano	x		Este producto tiene que ser enriquecido o de grano entero.
Magdalenas (muffins)	x		
Nachos	x		Este producto tiene que ser enriquecido o de grano entero.

## GRANOS/PANES

<b>Alimento</b>	<b>Acreditable Sí</b>	<b>No</b>	<b>Comentarios</b>
Fideos	x		
Fideos en sopa enlatada	x		Si el producto contiene suficientes fideos por porción para cumplir con los tamaños de porción mínimos. Mantenga documentación en los archivos.
Pasta	x		
Corteza de tarta para Postre	x		Este artículo puede ser acreditado solo como merienda.
Corteza de tarta (con carne o sustituto de carne o con vegetales)	x		Si es una parte integral reconocible del plato principal y es servida como acompañante del plato principal como tartas de carne de res y pollo..
Pastel al revés de piña	x		Este artículo se puede acreditar como merienda solamente.
Pita	x		Vea el Grupo B, Presentación A.
Corteza de pizza	x		Vea el Grupo B, Presentación A.
Pastelitos para tostar	x		Este artículo puede acreditarse solo para desayuno o merienda y no puede servirse más de dos veces por semana.
Palomitas de Maíz		x	Este articulo no es acreditable. Las palomitas de maíz proveen fibra pero poco valor alimenticio. Pueden causar ahogo en niños pre-escolares.
Panecillos ligeros "Popover"	x		Vea pasta de hojaldre. Este producto se acredita como componente de pan solamente.
Panqueques de Papa		x	Los panqueques de papa contienen una cantidad mínima de Harina.
Papas		x	Las papas no son pan/grano. Son acreditables como un vegetal/fruta solamente.
Bizcocho ("Pound Cake")	x		Se puede acreditar solamente como una merienda.
"Pretzel", duros	x		
"Pretzel", blandos	x		
Pasta de hojaldre - con carne/sustituto de carne o vegetal	x		Vea la anotación para la corteza de tarta. La pasta de hojaldre es alta en grasa. La masa de hojaldre no puede ser acreditada cuando se usa con fruta como postre.
Pan de Pumpernickel	x		
Pan de Calabaza	x		Los panes rápidos son acreditados en el mismo grupo que las magdalenas o muffins (que no sean de maíz). Vea el pan de plátano.
Quinoa	x		Un producto de una planta parecido al cereal derivado de una hierba, acreditado como un tipo de harina de grano entero. Las semillas pueden ser rojas, negras o blancas.
Pan de Pasas	x		Este producto se acredita de la misma forma que los panes sin pasas (grano/pan solamente).
Ravioli (o cualquier otro producto de pasta rellena)	x		Para ravioli hecho en casa, la porción de la pasta se acredita basado en la cantidad de grano entero o harina enriquecida en la receta. Las pastas rellenas producidas comercialmente tienen que tener una etiqueta del CN o un Hoja de Análisis del Manufacturador para ser acreditable para la contribución a carne/sustituto de carne.

## GRANOS/PANES

<b>Alimento</b>	<b>Acreditable</b>	<b>No</b>	<b>Comentarios</b>
Arroz, blanco o de grano entero	x		Este producto tiene que ser enriquecido o de grano entero.
"Rice Cake"	x		
Arroz en Budín (hecho en casa)	x		Solamente si la receta documenta que se usó suficiente arroz de grano entero o enriquecido para proveer por lo menos ¼ de porción.
Barras con cereal de arroz	x		El cereal de arroz usado como ingrediente en las barras puede ser acreditable si es enriquecido o fortificado. Las barras hechas en casa pueden ser acreditadas basado en la cantidad de cereal en una porción. Refiérase al Grupo C, Presentación A, para acreditación de las barras de arroz comerciales. Acreditable para merienda solamente.
Bolillos - todos los tipos	x		Por ejemplo, duros, parkerhouse para cenas, kaiser de trigo entero, cebolla, hamburguesa, perros calientes, etc.
Galletas de centeno	x		
Galletas para merienda	x		Refiérase al Grupo B, Presentación A.
Sopapillas	x		Acreditadas en el mismo grupo que las donas. Para tamaño de porción, vea el Grupo D, Presentación A. Acreditable para merienda y desayuno solamente.
Pan de Cuchara (Spoon Bread)	x		Acreditado en el mismo grupo que el pan de maíz. Para tamaño de porción, vea el Grupo C, Presentación A.
Pan de Calabaza o Calabacín	x		Los panes rápidos son acreditados en el mismo grupo que las magdalenas o muffins (que no sean de maíz). Vea pan de plátano. Vea El Grupo D, Presentación A.
Relleno, pan, seco	x		Vea el Grupo A, Presentación A. El peso se aplica al pan en el relleno.
Bolillos Dulces	x		Acreditable para desayuno y merienda solamente.
"Chips" de Tacos o Tortillas	x		Los chips tienen que ser enriquecidos, fortificados o de grano entero.
Chips de Taco o Tortillas	x		Los chips tienen que ser enriquecidos, fortificados o de grano entero.
Tapioca		x	El tapioca no es un grano.
Pastelillos Corteza	x		Son acreditados en el desayuno y merienda. Vea el Grupo C, Presentación A. Acreditable para almuerzo o cena como parte del plato Principal.
Galletita de Vainilla ("wafers")	x		Estas son consideradas galletas dulces y son acreditables solamente en la merienda.
Waffles	x		
Gérmen de Trigo/Centeno	x		El centeno y gérmen son acreditados en la misma forma que la harina de grano entero- por lo menos 14.75 gms por porción.

## GRANOS/PANES

### Preguntas y Respuestas

1. P: ¿Son las barras de higo acreditables como grano/pan?

R: Sí. Vea el Grupo E, de la Presentación A, para acreditación de la corteza de galletas dulces. También, vea la información bajo frutas y vegetales con relación a la acreditación de la pasta de higo. Las galletas dulces pueden usarse solamente durante la merienda y no más de dos veces por semana.

2. P: ¿Son acreditables las barras de arroz tostado (Rice Crispí bars) o barras similares hechas de un cereal?

R: Sí. Estas meriendas de cereal pueden ser acreditadas pero solamente como merienda y no más de dos veces por semana.

3. P: ¿Puede usarse la harina de nueces o semillas como que cumple con el requisito de grano/pan?

R: No. Las nueces y semillas no son granos y no existen pautas para el enriquecimiento de estos productos.

4. P: ¿Pueden acreditarse las cortezas de tartas, los “crisps” y tartas con frutas como grano/pan?

R: La corteza de tartas pueden ser acreditadas cuando se sirven como acompañante o como parte integral del plato principal. Las tartas de postre pueden ser servidas solamente como merienda. Los pastelitos de fruta pueden ser servidos solamente como merienda. Los “crisps” y tartas con frutas son acreditables para merienda solamente y se consideran un grano/pan dulce.

5. P: ¿Son las barras de granola aceptadas como equivalentes de grano/pan?

R: Sí. Sin embargo, estas pueden ser acreditadas para desayuno y merienda solamente. Si las barras de granola comerciales son servidas, entonces los tamaños de porción para barras de granola sin sabores añadidos se pueden encontrar en el Grupo D, Presentación A. Los tamaños de porciones para aquellas barras de granola con nueces, pasas, pedazos de chocolate y/o purés de fruta, se encontrarán en el Grupo E, Presentación A. Aquellos programas que desean servir barras de granola hechas en casa, deben usar la hoja en la página 62, para calcular la cantidad de grano entero ( la parte de grano de la fórmula) o de harina enriquecida por porción.

6. P: ¿Es aceptable el cereal de granola como equivalente de grano/pan?

R: Sí. Los cereales de granola hechos en casa o comerciales son aceptados. Al determinar el tamaño de la porción, solamente la porción de grano del cereal es acreditable como grano/pan. En otras palabras, cualquier nuez, semilla, coco, fruta seca, etc. no pueden incluirse cuando se determina el tamaño de la porción. Como cada granola comercial es basada en su propia formulación, el contratista debe tomar una caja de muestra y separarla parte de grano y pesarla para calcular el número

de porciones permisibles y el tamaño de porción requerido para cada tipo y marca de granola usado. Esta información debe mantenerse en los archivos.

7. P: ¿Pueden servirse las galletas como equivalente de grano/pan?

R: Sí. Ambas galletas, dulces y no dulce pueden servirse como equivalente de grano/pan en el desayuno, almuerzo, cena y merienda. Los niños que están entre las edades de 1-2 años y entre las edades de 3-5 años requieren  $\frac{1}{2}$  porción para cualquiera de estas comidas. Los niños de seis a doce años requieren una porción.

La lista de los tamaños de galletas saladas y galletas para meriendas aparecen bajo en Grupo A, Presentación A.

- Una porción del Grupo A equivale a 20 gramos ó 0.7 onza:  $\frac{1}{2}$  porción del Grupo A equivale a 10 gramos ó 0.4 onz.

Las galletas Graham o en forma de animales están enumeradas en el Grupo B, Presentación A. El número de galletas servido para cualquiera de los grupos dependerá de el número total de galletas por peso que será requerido para cumplir con los requisitos de tamaño de porción.

- Una porción del Grupo B equivale a 25 gramos ó .9 onz:  $\frac{1}{2}$  porción del Grupo B equivale a 13 gramos ó .5 onz.

8. P: Los bagels están enumerados bajo el Grupo B, Presentación A, pero hay una gran variación en los tamaños; ¿Cómo se calculan los tamaños adecuados de las porciones?

R: Siempre que haya una varianza aparente en tamaño, recomendamos que los centros y los proveedores verifiquen los tamaños de porciones en productos tales como bagels, especialmente si son comprados en una repostería local. El tamaño actual de un bagel varía grandemente entre las muchas variedades de bagels comerciales congelados a los tamaños de bagels del deli. Recomendamos que los contratistas pesen una muestra de bagel y que sirvan los gramos equivalentes requeridos para la edad del grupo a quien se sirve. Por ejemplo, la mitad de una marca de bagel puede cumplir con los requisitos y la mitad de otro tipo de bagel puede proveer un tamaño de porción muy pequeño para un niño de tres a cinco años.

Como referencia general, un bagel comercial pequeño (mini), cumplirá con los requisitos de patrones de comidas para niños de tres a cinco años. Una mitad de bagel comercial de 3" de diámetro cumple con los requisitos para una porción de grano/pan y  $\frac{1}{4}$  de un bagel de 3" de diámetro cumple con  $\frac{1}{2}$  de una porción para niños de tres a cinco años. Debe mantener documentación en los archivos que respalde el peso y tamaño de porción de cada diferente producto de bagel para propósitos de revisión cuando el producto es diferente del tamaño estandarizado en la Presentación A.

9. P: ¿En lugar de usar el peso en gramos en el empaque para determinar el tamaño de la porción, puedo usar el tamaño de porción de los Datos de Nutrición de la etiqueta como base para la calculación?

R: No. Los tamaños de porción de los Datos de Nutrición de la etiqueta son calculados en forma diferente a los requisitos para el patrón de comidas del USDA. El tamaño de porción para la etiqueta de Datos de Nutrición, se calcula basado en las necesidades nutricionales de la población adulta general. Los tamaños de porción del CCFP se calculan considerando las necesidades específicas de nuestro objetivo en la población: los niños. Por lo tanto, los gramos por porción en los Datos de Nutrición de la etiqueta difieren del número de gramos permisible en los grupos de tamaño de porción en la Presentación A.

- 10.P: ¿Cómo determino el tamaño de porción?

R: La mayoría de los productos aparecen por tamaño de porción en la gráfica del patrón de comidas. Por ejemplo, una o una y media rebanada de pan ó  $\frac{3}{4}$  taza de cereal frío, seco.

La mayoría de los granos/panes que quedan aparecen en la Presentación A en orden de tamaño de grupo por tamaño de porción. Cuando use un producto comercial que aparece en la Presentación A, fíjese que tamaño de porción es requerido y luego verifique el peso total por porción del producto. En algunos casos, si la porción está empaquetada previamente, el peso aparece en el paquete o en el paquete individual. El peso por porción debe ser por lo menos la porción mínima que aparece para el grupo al que se aplica en la lista de la Presentación A. Como ejemplo el proveedor desea usar una barra de grano y fruta (granola) para la merienda. Ella le sirve a niños de tres a cinco años. En este caso, el tamaño de la barra como aparece en la caja o la envoltura debe pesar 31 gramos o 1.1 onz. Para cumplir con el  $\frac{1}{2}$  tamaño de porción requerido. Si el tamaño de porción requerido difiere del tamaño actual del producto, tienen que hacerse ajustes al tamaño de la porción añadiéndole producto o cortando la barra. Esto se hace para cumplir con requisitos pero también para no servir cantidades excesivas al grupo servido.

Algunos productos tales como galletas no dulces, vienen empacadas sueltas en una bolsa o caja. Para estos productos, hemos calculado los tamaños de porciones en lugar de pedirles a los contratistas que pesen los gramos u onzas y luego calcular el tamaño de porción. Nosotros reconocemos las dificultades en determinar tamaños de porciones en artículos como galletas no dulces. El FDA nos ha provisto con el peso por unidad en gramos y nosotros hemos calculado tamaños ajustados de porciones a servirse, usando los Estándar de Identidad.

Si en esos instantes cuando un tamaño de porción resultó en una porción de una unidad o la medida no era estandarizada, hemos redondeado hasta medida estandarizada para asegurar que los tamaños de las porciones cumplen con los requisitos para asegurar la facilidad en la preparación y en la compra. Los

contratistas pueden simplemente medir la taza estandarizada o una fracción del tamaño de servir de una taza o usar el conteo del artículo individual que aparece. Para productos como bagels, pan pita y magdalenas (muffins) ingleses, los cuales pueden ser razonablemente cortados, hemos provisto tamaños de porción en mitades y cuartos. Por favor, refiérase a la tabla de referencia revisada.

Algunos granos/panes son hechos en el local o en una cocina central. Si usted planea hacer sus propios panecitos, magdalenas (muffins) o panes usted puede determinar los tamaños de la porción con uno de dos métodos. Si usted usa recetas estandarizadas desarrolladas por el USDA o su Agencia Estatal, usted necesita solamente documentar cuál receta usa y la acreditación y tamaño de la porción indicados en la receta. Las recetas del USDA y la agencia Estatal han sido probadas y verificadas en relación con tamaño de porción y equivalencias de acreditación. Si usted usa su propia receta, o una receta comercial, usted tendrá que calcular el número de porciones permitidas. Usted debe tomar la cantidad total de harina y/o granos usados en la receta y dividirla por la contribución permitida por tamaño de porción. Nosotros hemos incluido una hoja como ejemplo que incluye paso por paso para su uso. (Refiérase a la página 62).

## GRANOS/PANES

### Cantidad(es) Recalculadas de Porciones a Servirse que se Necesitan para Constituir una Porción por Edad

Fíjese que el tamaño de la porción ha sido revisado basado en los tamaños de porción ajustadas en la Instrucción Revisada 783-1 Rev. 2 de pan/grano y las pautas del FDA. Por favor, note que cuando los ajustes resultaron en una parte de porción, el ajuste del tamaño de la porción se hizo hacia arriba.

Varios productos son conocidos por diferentes nombres en diferentes partes de la nación. Recuerde que usted debe considerar las necesidades y edades particulares de sus participantes cuando considera peligros de ahogo. También recuerde que algunas opciones de grano/pan son más altas en azúcar, sal o grasa y deben ofrecerse con moderación.

Nombre del Artículo	Edades uno a dos (1/2 porción)	Edades tres a cinco (1/2 porción)	Edades seis a doce (1 porción)
Galletas no dulces en forma de animales <sup>1</sup> por cada taza	¼ taza 5	¼ taza 5	½ taza 9
Bagel (agua, trigo entero, huevo, con sabor, "bialy") pequeño o mini 3" diámetro	½ ¼	½ ¼	1 ½
"Chips" de bagels (incluyendo todos sabores) "Chips"	1 cada uno	1	2
Palitos de pan (duros con o sin semillas sésamo) Tamaño 4 ¼" (pequeño) Tamaño 4 ¾" (mediano) Tamaño 5 3/8" (sugerido-use un palito de pan pequeño por ½ porción)	2 cada uno 1 cada uno	2 1	4 2 1
Palitos de pan (blando) Tamaño 6 ¼" Tamaño 6 ¾" (sugerido-use un palito de pan pequeño por ½ porción)	1	1	2 1
Galletas "Bear"(sin glaseado, sin relleno, incluye las variedades con miel y canela) por taza cada una	¼ taza 13	¼ taza 13	1/3 taza 25
Pan Boston "Brown" por rebanadas	1	1	1½ rebanada
Galletas de Mantequilla (también club) cuadrado rectángulo rectángulo grande rectángulo pequeño redondas tamaño bocado tamaño bocado por taza	2 cada uno 3 cada uno 1 cada uno 4 cada uno 4 cada uno 10 cada uno ¼ taza	2 3 1 4 4 10 ¼ taza	4 5 2 8 7 20 1/3 taza

Nombre del Artículo	Edades uno a dos (1/2 porción)	Edades tres a cinco (1/2 porción)	Edades seis a doce (1 porción)
Galletas de queso cuadrado pequeño varias formas pez ramas tamaño bocado redonda palito de merienda	10 cada uno 4 cada uno 10 cada uno 5 cada uno 10 cada uno 4 cada uno 5 cada uno	10 4 10 5 10 4 5	20 7 20 10 20 7 10
Pan de maíz (con o sin jalapeños) por pulgada cúbica	3"x3" cuadrado	3"x3" cuadrado	5"x5" cuadrado
"Corn Cakes": Torta de Maiz regular mini-tortas	2 5	2 5	3 10
Cornpone (incluye Hoe Cake) (Pan de Maíz, frito) Por pulgadas cúbicas	2"x2" cuadrado	2"x2" cuadrado	3½"x 3½" cuadrado
Pan "Crisp", Centeno 3 ½" x 1 7/8" x ¼" galleta delgada pan aplanado	2 5 2	2 5 2	3 10 4
Magdalenas (muffins) Inglesas (con o sin pasas) incluye centeno, multi-grano, pumpernickel, grano de avena, tostado, sin tostar	¼ magdalena	¼ magdalena	½ magdalena
Galletas Graham (incluye azúcar, miel, canela no chocolate o glaseado) <sup>1</sup> cuadrados rectángulos grandes rectángulos pequeños	2 1 4	2 1 4	4 2 8
Hushpuppies (incluye pan de maíz frito) cada uno	1 (#40 cucharada)	1 (#40 cucharada)	2 (#40 cucharada)
"Johnny Cake"	3"x3" cuadrado	3"x3" cuadrado	7"x7" cuadrado
"Matzo"	½	½	1
Tostadas Delgadas (rectángulos) Redondas	2 4	2 4	4 7
Galletas de leche de avena delgadas taza	1 5 ¼	1 5 ¼	2 10 1/3
Pita (incluye Griega, Pan Sirio Plano y "Pocket bread" Pequeño 4" de diámetro	½	½	1

Nombre del Artículo	Edades uno a dos (1/2 porción)	Edades tres a cinco (1/2 porción)	Edades seis a doce (1 porción)
“Pretzels” (duros)			
1 anillo	5	5	10
3 anillos	4	4	7
delgadas (3 ¼" x2 ¾" x ¼")	2	2	4
varilla (7 ½" x ½" x ¼")	1	1	2
“Dutch pretzel” (2 ¾" X 2 5/8" x 5/8")	1	1	2
leño 3" x ½"	2	2	4
palillos 2 ½" x 1/8" diámetro	20	20	40
palitos delgados, anillos, tamaño bocado por taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
Tortas tostadas de arroz o centeno (tamaño regular)	2	2	3
Mini-tortas	5	5	10
Galletas saladas (incluye galletas de mar, “Uneedá”)	4	4	7
galletas redondas grandes	1	1	2
Galletas de Ostras y de Sopa cada una	10	10	1/3 taza 20
Pan por Cucharadas “Spoon Bread” por pulgadas cúbicas	cuadrado de 1½"x1½"	cuadrado de 1½"x1½"	cuadrado de 2½"x 2½"
Tortilla, Maíz			
5" diámetro	1	1	2
7" diámetro	½	½	1
Tortilla, Harina			
4" diámetro	1	1	2
6" diámetro	½	½	1
Tortilla, Tortilla de Trigo Entero No se provee el diámetro Incluye “Chappati” y panes “Puri”	½	½	1
“Chips” de Tortilla (incluye maíz o harina de maíz enriquecida, puede ser con sabor o sencilla)	8 chips	8 chips	14 chips
Galletas de Trigo Entero (incluye trigo tostado, trigo partido y trigo molido) galleta Barquillo de Trigo Entero	3 3	3 3	5 5
Panecitos de Agua	3	3	5

<sup>1</sup> Las galletas Graham y en forma de animales están en el Grupo B. Una porción es 25 gramos y ½ porción es 13 gramos. Todas las otras galletas están en el Grupo A. Una porción es 20 gramos y ½ porción es 10 gramos. (Actualización: Departamento de Educación de Iowa, CACFP).

## GRANOS/PANES

### Ejemplo de Hoja de Trabajo para Calcular la Contribución de Grano

Instrucciones basadas en la Instrucción 783-1, Rev. 2 para Alimentos y Servicios del Consumidor del USDA.

La siguiente hoja de trabajo dirige el personal de servicio de alimentos a través de los pasos que se necesitan para determinar el número de porciones acreditables en un producto hecho en el hogar. Por favor, fíjese que la receta de ejemplo usa ambos harina enriquecida y cereales de grano entero. Por favor, también fíjese que al determinar la contribución, los decimales siempre se redondean hacia abajo. Esta política de determinación se hizo para evitar la posibilidad que porciones estuvieran cortas en peso para cumplir con tamaños de porciones debido al redondeo.

### Ejemplo de Receta Galletas de Avena

<u>Harina para todos los usos</u>	<u>1 lb. 13 onz.</u>	Mantequilla o Margarina
Bicarbonato de Soda		Huevos Grandes
Sal		Vainilla
<u>Avena Tradicional</u>	<u>1 lb. 4 onz.</u>	Pasas, Infladas (opcional)
Azúcar Morena		
Canela en Polvo		
Nuez Moscada Molida		
Manteca		

### Primer Paso: Convierta las libras a gramos

Harina 1 lb. 13 onz.  $1.81 \text{ lb.} \times 454 \text{ gramos (454 gramos por libra)} = 821.74 \text{ gms.}$

Avena 1 lb. 4 onz.  $1.25 \text{ lb.} \times 454 \text{ gramos} = 567.50 \text{ gms.}$

### Segundo Paso: Determine la contribución anticipada o los gramos requeridos de grano por porción

14.75 gramos es la cantidad de la referencia de harina, salvado y/o germen enriquecido en una porción de grano/pan

### Tercer Paso: Añada el total de gramos de cada grano junto (desde el paso 1)

$821.74 \text{ gramos de harina} + 567.5 \text{ gramos de avena} = 1389.24 \text{ gramos totales}$

### Cuarto Paso: Divida el total de gramos por el número propuesto de porciones en la receta para calcular la cantidad actual de gramos por porción.

$1389.24 \div 100 = 13.89 \text{ gramos de grano por porción}$

### Paso Cinco: Divide los gramos actuales de grano por porción (paso 4) por los gramos requeridos por porción (paso 2).

$13.89 \div 14.75 = .9419 \text{ porciones de grano}$

### Paso Seis: redondee hacia abajo al $\frac{1}{4}$ de porción más cercano

.9419 se convierte en .75 o  $\frac{3}{4}$  de porción de pan

## PESOS DE GRANOS COMÚNMENTE USADOS

Cuando usa una receta con rendimiento menor para un grano/pan, se mencionan los ingredientes en tazas o porciones de la misma. Esta lista provee el número de gramos por taza. Esta gráfica deberá eliminar el paso matemático adicional de convertir recetas de tazas a libras a gramos. Por supuesto, recuerde dividir o multiplicar el número de gramos para reflejar el número de tazas o porciones de tazas requeridas en su receta.

Alimento	Descripción	Peso de una taza en gramos
Cereales	Todo salvado	61
	Capullos de salvado	75
	“Corn Chex”	29
	Hojuelas de Maíz enteros	29
	Hojuelas de Maíz molidos	80
	Cheerios	28
	Rice Krispies	27
	Rice Chex	33
	Puffed rice	13
	Wheaties	32
Propósitos	sin cernir, con cuchara	126
	cernida, con cuchara	116
Harina de Pan	sin cernir, medida con cuchara	136
	cernida, con cuchara	123
	cernida, con cuchara	117
Harina de Pan, Harina con levadura	sin cernir, medida con cuchara	130
	cernida, con cuchara	127
	cernida, con cuchara	106
Harina de Trigo Entero	Con cuchara	120
Avena, Rápidas para Cocinar	sin cocinar	73
	cocida	246
Gérmen de Trigo	Con cuchara	115

Tomado De: Peso Promedio de una Taza Medida de Varios Alimentos, Reporte Número 41 de Investigación de Economía Doméstica.

## ACREDITACION DE ALIMENTOS COMBINADOS

Usted puede acreditar algunas combinaciones de alimentos para un total de tres componentes diferentes de comidas solo si las cantidades servidas son suficiente para cumplir con los requisitos para patrones de alimentos:

1. Carne/alternativa de carne
2. Granos/panes
3. Vegetales/frutas (cuenta como un ingrediente solamente)

### **Ejemplo 1: Hamburguesas en un pan (bollito) con lechuga y tomates**

Se acredita como:

Carne/alternativa de carne	Hamburguesa
Granos/panes	pan de hamburguesa
Fruta/vegetales	lechuga y tomates

### **Ejemplo 2: Ensalada del Chef con huevo duro cocido, pavo, queso, lechuga, tomate, apio, pepino**

Se acredita como:

Carne/alternativa de carne	Huevos, pavo, queso
Fruta/vegetales	lechuga
Fruta/vegetales	cualquier tomate, apio, pepino que equivalga por lo menos a 1/8 de taza

**Ejemplo 3: Ensalada de frutas con queso ricotta, durazno, piña, peras, bananas y moras azules.** En este casi la fruta no esta mezclada y esta separadas identificablemente. Por ejemplo, durazno o pera a la mitad colocada en un plato con aros de piña en comparación con pedacitos cuadrados de durazno, pera, y piña mezclados juntos en un coctel de frutas.

Se acredita como:

Carne/alternativa de carne	Queso ricotta
Fruta/vegetales	una combinación de peras o duraznos separados en la mitad, aros o pedazos de piña, rebanadas de banana o moras azules.
Fruta/vegetales	

### **Ejemplo 4: Banana/Fresa de vaca (con banana, fresas, y leche)**

Se acredita como:

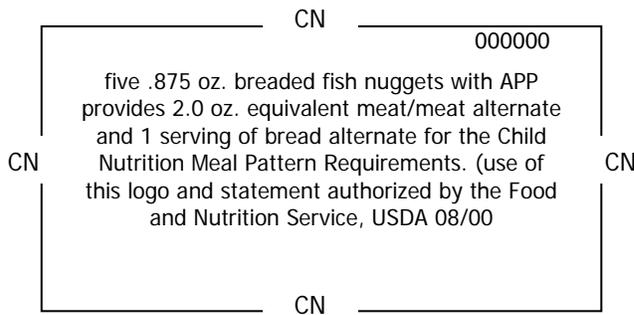
Leche	Leche
Fruta/vegetales (cuenta como un componente solamente)	bananas y fresas

Combinación de alimentos en bebidas hechas de leche y frutas solidas (o concentrado de frutas), pueden se acreditados para todos los alimentos y meriendas como que cumplen con los requisitos para alimentos. Sin embargo, las cantidades servidas tienen que cumplir con los patrones de alimentos requeridos.

## ACREDITACION DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS COMERCIALES COMBINADOS

Los productos combinados de plato principal que son procesados comercialmente, tales como ravioli, guisado de carne de res, espagueti con salsa de carne, "egg rolls", pizza, "nuggets" de pollo, palitos de pescado, etc. tiene que tener una Etiqueta de CN o la Hoja de Análisis del Manufacturerador para mostrar que el producto contiene suficientes cantidades de carne/sustituto de carne, granos/panes y/o vegetales/fruta para cumplir con el patrón de comida. De otro modo no podría ser contado como una comida reembolsable.

### Ejemplo de una Etiqueta de CN:



Para una explicación detallada de La Etiqueta de CN visite la dirección de la WEB del Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) del USDA al [www.fns.usda.gov/cnd/CNlabeling/](http://www.fns.usda.gov/cnd/CNlabeling/).

### Hoja de Análisis Del Manufacturerador ( u Hoja de Análisis de Producto):

- Puede ser obtenida llamando al número 1-800 en el empaque del alimento
- Puede ser enviada por fax o por correo de ellos a usted
- Será diferente de un manufacturerador de comida a otro
- Debe contener una declaración acerca de la cantidad de componente de carne/sustituto de carne, grano/pan y/o vegetal o fruta por porción
- Tiene que ser firmado por un oficial del manufacturerador, no un vendedor

### Si una Etiqueta de CN O Una Hoja De Análisis del Manufacturerador No Puede Ser Obtenida:

Un alimento combinado procesado puede ser usado si otro ingrediente acreditable es añadido en cantidad suficiente para cumplir con el patrón de comida.

El ingrediente añadido tiene que:

1. Ser suficiente por sí mismo para cumplir con el requisito del patrón de comida y
2. Ser uno de los ingredientes ya encontrado en el alimento combinado procesado o asociado típicamente con el alimento a servirse. Por ejemplo, pedazos de carne de res pueden ser añadidos a guisado enlatado, carne molida puede ser añadida a salsa de espagueti o queso rallado puede ser añadido a pizza.

**\*Para su uso en determinar tamaños de porciones, puede encontrar un calculador de CN y Análisis del Manufacturerador en nuestra dirección de la WEB ([www.doh.state.fl.us/ccfp/](http://www.doh.state.fl.us/ccfp/)).**

## ACREDITANDO DE ALGUNOS ALIMENTOS POPULARES

**Budín de Pan:** La porción de pan en el budín es acreditable en la merienda si hay una receta que documente que hay por lo menos ½ rebanada de pan en cada porción.

**Postre Comercial de Gelatina:** La gelatina se considera como “otro” alimento. La gelatina por sí sola no es un alimento acreditable. Bajo ciertas circunstancias, las frutas, vegetales o jugos usados en productos de gelatina pueden ser acreditados (vea Gelatina con Fruta a seguir). Refiérase a las listas de ingredientes para participantes que no comen carne, ya que algunas pero no todas contienen productos de animales.

**Gelatina con Fruta:** Solamente la porción de fruta o vegetal de la gelatina con fruta contribuirá hacia el componente de fruta/vegetal si es hecha con agua como dicen las instrucciones. Para ser acreditable, cada porción debe incluir por lo menos 1/8 de taza (2 cdas.) de fruta o vegetal.

**Emparedado de Mantequilla de Maní y Jalea:** Cuando un emparedado de mantequilla de maní y jalea es servido como el único sustituto de carne, el emparedado tiene que contener tres cucharadas de mantequilla de maní para las edades de 3 a 5, para cumplir con el tamaño de porción mínimo. Sin embargo, tres cucharadas de mantequilla de maní es a menudo mucha mantequilla de maní para un niño de edad pre-escolar. Sugerimos energéticamente que una segunda carne/sustituto de carne (como cubos de queso, yogur o ½ de un huevo cocido duro) se sirva con una porción más pequeña de mantequilla de maní.

**Rebanadas de Pepinillo:** Como los pepinillos son altos en sodio y bajos en nutrientes, recomendamos que sean servidos como adorno en combinación con otras frutas y/o vegetales.

**Palomitas de Maíz:** Las palomitas de maíz no son acreditables en el CCFP por su bajo valor nutritivo. **El uso de las palomitas de maíz como “otro” alimento para grupos de ésta edad tampoco se recomienda por el potencial de ahogo para los pre-escolares.**

**Quiche:** El quiche hecho en casa puede ser acreditado como sustituto de carne si contiene suficiente huevo, queso y carne para cumplir con los tamaños de porción requeridos. Por favor, dese cuenta que el tocino es considerado “otro” alimento y no puede ser acreditado. La corteza puede acreditarse como que cumple con el requisito de grano/pan si es una parte integral reconocible del plato principal y servido como acompañamiento del plato principal.

**Pasas:** Recomendamos que se sirvan porciones menores de pasas, tales como 1/8 de taza (2 cdas.). Puede que los pre-escolares no puedan digerir porciones más grandes de fruta seca. En adición, como las pasas tienen una consistencia dulce, pegajosa y pueden aumentar el riesgo de caries dentales, puede que el planificador de menús desee considerar la adición de un artículo crujiente para prevenir esta preocupación. Por favor dese cuenta que las cerezas, arándanos y moras azules secos son acreditados de la misma forma que las pasas.

**Sazones, Adornos y Condimentos:** Los condimentos, adornos y sazones no son artículos de alimentos acreditables. Sirven como adición para aumentar la aceptabilidad de la comida.

**Meriendas, Mezclas para Fiestas, Mezclas de Sendero** (a veces llamadas semillas de pájaro): Estas son mezclas para meriendas con una variedad de artículos como nueces, cereales, frutas secas, etc. Estos artículos no pueden ser acreditados a menos que el menú contenga una explicación de los ingredientes acreditables incluidos en el menú.

## GUIA GENERAL – REVISION DE MENUS/ LISTA DE VERIFICACION/ SUGERENCIAS

Use ésta lista de cotejo para asegurar que se cumplen todos los requisitos del Programa de Alimentos para Centro de Cuido de Niños.

Desayuno:	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>3 componentes:</b> Leche Líquida, Vegetal o Fruta o Jugo, Granos/Panes</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados son incluidos por lo menos dos veces por semana.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No más de dos artículos de grano/pan aparecerán en el desayuno por semana.</li> </ul>		
Almuerzo/Cena:	Sí	No
<b>4 componentes – 5 artículos:</b> Leche Líquida, Fruta y/o Vegetal (necesita 2 vegetales y/o frutas diferentes), Granos/Panes, Carne/ Sustituto de Carne		
Merienda:	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>2 componentes diferentes:</b> Leche Líquida, Vegetales/Frutas, Granos/Panes, Carnes/Sustitutos de carne</li> </ul> <p><i>Nota: El jugo no debe servirse cuando leche es el único otro componente.</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se incluyen frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados por lo menos dos veces por semana.</li> </ul> <p><i>Nota: Para aquellos centros que reclaman dos meriendas y una comida en lugar de dos comidas y una merienda, vegetales y/o frutas frescos, enlatados o congelados deben ser servidos por lo menos dos veces por semana <b>en cada</b> merienda.</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No más de dos artículos dulces de merienda de grano/pan deben aparecer en el menú por semana.</li> </ul> <p><i>Nota: No importa cuantos tipos de meriendas diferentes son ofrecidos (ej. merienda de la mañana, merienda de media tarde y merienda de la tarde) - el menú del CCFP no debe contener mas de dos artículos dulces de grano/pan por semana.</i></p>		
Menú General:	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Buenas fuentes de Vitamina A* de vegetales y/o frutas son incluidos por lo menos dos veces por semana.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Buenas fuentes de Vitamina C* de vegetales o frutas o jugos son incluidos por lo menos una vez al día.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugo de frutas no aparece en el menú más de una vez al día.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Solamente cereales listos para comer que contienen 10 gramos de azúcar o menos por porción como se indica en la etiqueta de Datos de Nutrición han sido incluidos en el menú.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alimentos combinados procesados comercialmente tienen que tener la etiqueta del CN o la hoja de análisis del fabricante indicando la contribución al componente de alimentos.</li> </ul>		

\*Por favor, refiérase al apéndice B, *Bloques de Construcción para Comidas Saludables y Divertidas* o *Una Guía para Acreditar Alimentos* del CCFP para buenas fuentes de vitaminas A y C.

## Ideas Para Revisión de Menús

Vea a continuación ideas para ayudar en la revisión de menús.

<b>Desayuno:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una carne/sustituto de carne no es requerida en el desayuno.</li> </ul>
<b>Almuerzo/Comida:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Productos combinados de plato principal – si comprados – tienen que tener una Etiqueta del CN o la hoja de Análisis del Manufacturador para mostrar la contribución al componente de comida.</li> <li>▪ Artículos combinados de platos principales – hechos desde el comienzo con ingredientes – deben tener documentación de apoyo como una receta (preferiblemente estandarizada) y/o “recibos del mercado”.</li> </ul> <p>Por favor dese cuenta que los platos combinados (ej. productos o recetas que contienen más de un componente de comida) deben ser acreditados por no más de dos componentes de patrones de comida para asegurar que los niños no se quedan con hambre cuando no les gusta un plato combinado o no se lo comen.</p> <p>*No se requiere que los proveedores de cuidado en el hogar mantengan recibos de compra.</p>
<b>Merienda:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Galletas dulces con fruta, nueces o pedazos de chocolate tienen que servirse en tamaños de porción más grandes para cumplir con el requisito de grano/pan.*</li> <li>▪ El agua no aparece en el menú como uno de los dos componentes requerido.</li> </ul>
<b>Menú General:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Productos de grano/pan pre-empacados tienen que tener harina enriquecida o granos enteros como el primer ingrediente en el paquete.</li> <li>▪ Alimentos dulces de grano/pan pueden ser acreditados como porción de pan en el desayuno y la merienda solamente.</li> <li>▪ El yogur es una carne/sustituto de carne, no se considera leche.</li> <li>▪ Un yogur comercial con fruta o licuado no cuenta como componente de fruta.</li> </ul>

\* Por favor, refiérase a la Presentación A, Grupos C y E, *Una Guía para La Acreditación de Alimentos, para las porciones mínimas correctas.*

## GUIA GENERAL – MENSAJES ESENCIALES DE NUTRICION

El Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA ha hecho público un grupo de 16 mensajes de educación en nutrición para apoyar y realzar la educación en nutrición cuyo grupo clave son las madres y niños de bajo ingreso. Los mensajes son diseñados para aumentar el consumo de frutas, vegetales y productos de leche baja en grasa y promover prácticas de alimentación de niños que apoyan el desarrollo de hábitos de alimentación saludables.

Siete de los 16 mensajes esenciales son diseñados para madres de niños pre-escolares, que pueden ser adaptados fácilmente al ambiente de cuidado de niños. Esos mensajes cubren: personas modelos en relación al consumo de frutas y vegetales, cocinando y comiendo juntos, permitiendo que los niños se sirvan ellos mismos y ofreciendo nuevos alimentos.

### **Mensajes De Modelos De Comportamiento**

Estos mensajes animan a las madres a servir de buen ejemplo comiendo frutas y vegetales ellas mismas. Los niños estarán más dispuestos a comer nuevos alimentos cuando ven a sus padres comiéndolos.

1. Ellos aprenden observándola a usted. Coma frutas y vegetales y sus niños los comerán también.
2. Ellos lo siguen a usted. Coma frutas y vegetales y sus niños los comerán también.

### **Mensajes de Cocinar y Comer Juntos**

Las familias que comen juntas tienden a tener dietas más saludables. Las comidas familiares podrían tener un efecto más positivo en las dietas de los niños cuando se prepara la comida en casa.

1. Cocinen juntos. Coman juntos. Hablen juntos. Hagan de la comida una ocasión familiar.
2. Hagan comidas y recuerdos juntos. Es una lección que utilizarán toda la vida.

### **Mensajes de División de Responsabilidades**

Estos mensajes se basan en la separación del papel de alimentación de padre y niño cuando el padre decide qué, cuando y dónde los alimentos se ofrecen y el niño decide si come y cuánto come.

1. Permítales que se sirvan por sí solos.  
Deje que sus niños se sirvan en la comida. Enséñeles a servirse porciones pequeñas al principio. Dígales que pueden servirse más si todavía tienen hambre.
2. A veces los nuevos alimentos toman tiempo.  
Los niños no siempre aceptan un nuevo alimento enseguida. Ofrezca nuevas frutas y vegetales varias veces. Ofrézcales una prueba primero y tenga paciencia con ellos.
3. La paciencia funciona mejor que la presión.  
Ofrezca a sus niños nuevos alimentos. Luego permítales decidir cuánto comen. Los niños disfrutarán más de la comida si el comer es su decisión. También los ayuda a ser independientes.

Para más información acerca de mensajes esenciales y una copia de la guía de recursos “Maximizando el Mensaje”: Ayudando a Madres Y Niños a Seleccionar Mejores Alimentos” visite la dirección de la WEB del FNS:

<http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/default.htm>

## FRUTAS Y VEGETALES FUENTES DE VITAMINAS A Y C

### Fruit and Vegetable Sources of Vitamins A and C

Las siguientes tablas contienen una lista de frutas y verduras que cumplen con los requisitos para servir una buena fuente de vitaminas A y C en el patrón de alimentación infantil.

Los productos enumerados en la columna Buena proporcionan por lo menos 10-24% de la Ración Dietética Recomendada (RDA) para niños de 1-5.

Los productos enumerados en la columna Mejor proporcionan por lo menos 25-39% del RDA para niños de 1-5.

Los productos enumerados en la columna Mucho Mejor proporcionan 40% o más del RDA para niños de 1-5.

Los artículos con \* aparecen tanto en la tabla para vitamina A como en la de vitamina C. Asegúrese de servir las cantidades apropiadas. Por ejemplo, si utiliza el brócoli cocido congelado, usted tendría que servir por lo menos ½ taza para cumplir con el requisito mínimo para ambas vitaminas A y C. Sin embargo, si utiliza brócoli fresco, solo tendría que servir ¼ de taza.

Los espacios sombreados indican que no hay productos fácilmente medibles que encajen en esa categoría.

### VITAMINA A

(Incluya por lo menos dos veces por semana)

FRUTAS	BUENO (10-24% de RDA)	MEJOR (25-39% de RDA)	MUCHO MEJOR (40% o más de RDA)
Damascos*	2 todo, fresco 7 mitades, secos ¼ taza, enlatados	½ taza, enlatados	
Melón, cantalupo*	¼ taza, fresco	½ taza, fresco	
Cerezas, agrias rojas*	½ taza, enlatadas		
Toronja*	½ mediana, fresca, rosa o roja		
Naranja mandarina*	½ taza, enlatadas		
Mango*	½ mediano, fresco ½ taza, fresco		
Bolas de melón*	½ taza, fresco o congelado		
Nectarina*	2 mediana, fresca		
Papaya*	½ pequeño, fresca ½ taza, fresca		
Ciruelas*	½ taza, enlatadas		
Melocotón	3 mitades, secos		
Clementina*	2 mediana, fresca		
Sandía*	1 taza, fresca		

## VITAMINA A

(Incluya por lo menos dos veces por semana)

<b>VEGETALES</b>	<b>BUENO</b> (10-24% de RDA)	<b>MEJOR</b> (25-39% de RDA)	<b>MUCHO MEJOR</b> (40% o más de RDA)
Brócoli*	¼ taza, fresco, cocidos ½ taza, congelado, cocido		
Repollo chino	¼ taza, fresco, cocido		
Zanahorias*			¼ taza, todas las formas
Hojas de berza (collars)*			¼ taza, fresca o congelada, cocidas
Hojas de mostaza*		¼ taza, cocidas	
Hojas de nabo*			¼ taza, fresca o congelada, cocidas
Col rizada*			¼ taza, fresca o congelada, cocida
Vegetales mixtos*	¼ taza, congelado, cocidos		¼ taza, enlatados, cocidos
Guisantes verdes*	¼ taza, congeleda, cocidas ¾ taza, enlatadas, cocidas		
Guisantes y zanahorias*			¼ taza, congelados o enlatados, cocidos
Plátano*	½ mediano, fresco, crudo ¾ taza, fresco, cocido		
Pimientos, (dulces) rojos*	¼ taza, fresca, crudos o cocidos	½ taza, fresca, crudos o cocidos	
Calabaza*			¼ taza, fresca o enlatada
Lechuga romana	¼ taza, fresca, cruda	½ taza, fresca, cruda	
Espinaca*	½ taza, fresca, cruda		¼ taza, cocida
Calabaza, calabacín* o invierno*			¼ taza, fresca o congelada, cocida
Camote, batata*			¼ mediana, fresca, cocida ¼ taza, enlatada
Tomate, fresco*	¾ taza, fresco, crudo 6 tomates cerezas, fresco		
Pasta de tomate*	¼ taza, enlatado		
Puré de tomate*	¼ taza, enlatado		

## VITAMINA C

(Incluya diariamente)

<b>FRUTAS</b>	<b>BUENO</b> (10-24% de RDD)	<b>MEJOR</b> (25-39% de RDD)	<b>MUCHO MEJOR</b> (40% o más de RDD)
Manzana	½ mediana, fresca	1 mediana, fresca	
Damascos*	¼ taza, enlatados 1 mediano, fresco		
Aguacate	¼ taza, fresca		
Plátano	¼ mediano, fresco	¾ mediano, fresco	
Zarzamoras		¼ taza, fresca	½ taza, fresca
Moras azules	¼ taza, fresca 1 taza, congelada	½ taza, fresca	
Melón, cantalupo			¼ taza, fresco
Cerezas, rojas dulces	6 cerezas, enlatadas		
Cerezas, agrias rojas*	½ taza, enlatadas		
Coctel de frutas	½ taza, enlatadas		
Toronja*			¼ mediana, fresca ¼ taza, enlatadas
Guayaba			¼ mediana, fresca
Melón verde		¼ taza, fresco	
Kiwi			¼ mediana, fresca
Naranja mandarina*			¼ taza, enlatadas
Mango*			¼ mediano, fresco ¼ taza, fresco
Bolas de melón*	¼ taza, congelado		¼ taza, fresco
Nectarina*		1 mediana, fresca	
Naranja			¼ mediana, fresca
Papaya*			¼ taza, fresca
Melocotón	½ mediano, fresco ½ taza, enlatados	1 mediano, fresco	¼ taza, congelado
Pera	½ mediana, fresca ¾ taza, enlatadas	1 toda, fresca	
Piña	¼ taza, enlatadas		¼ taza, fresca
Ciruelas*	½ taza, enlatadas	1 mediana, fresca	
Ciruelas, secas	½ taza, cocidas		
Frambuesas		¼ taza, fresca	½ taza, fresca ¼ taza, congelada
Fresas			¼ taza, fresca o congelada
Clementina*			½ mediana, fresca
Sandía*	¼ taza, fresca	½ taza, fresca	1 taza, fresca

## VITAMINA C

(Incluya diariamente)

<b>VEGETALES</b>	<b>BUENO</b> (10-24% de RDD)	<b>MEJOR</b> (25-39% de RDD)	<b>MUCHO MEJOR</b> (40% o más de RDD)
Espárragos	3 espárragos, frescos, cocidos	2 espárragos, enlatados o congelados	¼ taza, congelados
Brócoli*			¼ taza, todas las formas
Coles de Bruselas			¼ taza, frescas o congeladas, cocidas
Repollo		¼ taza, fresco, crudo	¼ taza, fresco, cocida
Zanahorias*	½ taza, frescas, crudas o cocidas ¾ taza, congeladas o enlatadas 9 zanahorias pequeñas		
Coliflor			¼ taza, todas las formas
Apio	¾ taza, fresco, crudo		
Maíz	¼ taza, enlatada ¾ taza, congelada		
Pepino	¾ taza, fresco, crudo		
Judías verdes	¼ taza, frescas, cocidas ½ taza, congeladas, cocidas ¾ taza, enlatadas, cocidas		
Hojas de berza (collars)*		¼ taza, fresca, cocidas	¼ taza, congelada, cocidas
Hojas de mostaza*		¼ taza, fresca, cocidas	
Hojas de nabo*		¼ taza, congelada, cocidas	¼ taza, fresca, cocidas
Col rizada*		¼ taza, congelada, cocida	¼ taza, fresca, cocida
Colinabo			¼ taza, cocido
Habas	¼ taza, congeladas		
Vegetales mixtos*	½ taza, enlatadas o congeladas, cocidas		
Quimbombó	¼ taza, congeladas, cocidas	¼ taza, fresca, cocidas	

## VITAMIN C, *continued*

(Incluya diariamente)

<b>VEGETALES</b>	<b>BUENO</b> (10-24% de RDD)	<b>MEJOR</b> (25-39% de RDD)	<b>MUCHO MEJOR</b> (40% o más de RDD)
Guisantes y zanahorias*	¼ taza, enlatados o congelados, cocidos	½ taza, enlatados o congelados, cocidos	
Guisantes verdes*	¼ taza, congeladas ½ taza, enlatadas		
Arvejas lanas		¼ taza, congeladas, cocidas	¼ taza, frescas, cocidas
Pimientos, dulces*			¼ taza, todas las formas
Plátano*	¼ taza, fresco, cocido	¼ taza, fresco, crudo	
Papa	¼ mediana, cocida ¼ taza, en pure (de copos)		
Calabaza*	¼ taza, fresca or enlatada		
Ruibarbo	½ taza, enlatado, cocido		
Colinabo		¼ taza, fresco, cocido	½ taza, fresco, cocido
Espinaca*	¼ taza, fresca, cocida ½ taza, fresca, cruda ¾ taza, congelada, cocida	¼ taza, enlatada	
Calabaza, invierno* o verano	¼ taza, fresca, cocida o cruda		
Calabacín*	¼ taza, fresca, cocida ½ taza, congelada, cocida		½ taza, fresca, cocida
Camote, batata*	¼ mediana, cocida	½ mediana, cocida	¼ taza, enlatada
Tomatillo	1 mediano, fresco		
Tomate, enlatado	¼ taza, enlatado o cocido		
Tomate, fresco*	¼ taza, fresco, crudo		5 tomates cerezas
Pasta de tomate*		⅛ taza, enlatado	¼ taza, enlatado
Tomato Puree*		¼ taza, enlatado	
Nabos	¼ taza, frescas, cocidas		
Ñame	¼ mediana, cocida	½ mediana, cocida	

## IDEAS PARA SEGURIDAD Y SALUBRIDAD

Prevención es la clave para evitar las enfermedades por comidas contaminada. Estas guías son adaptadas del "Fight Bac en [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org).

### **Lave:**

Lave las manos y superficies frecuentemente. La bacteria se riega fácilmente a través de tablas de cortar, utensilios, esponjas y la superficie de los gabinetes.

- Lávese las manos con agua tibia jabonosa por lo menos 20 segundos antes y después de cada paso en la preparación de alimentos. Use un fregadero de manos, uno que no sea usado para la preparación de comidas.
- Lave, enjuague y desinfecte las tablas de cortar, platos y utensilios. Limpie las superficies de los gabinetes con un desinfectante después de preparar cada alimento y antes de ir al próximo alimento.
- Enjuague las frutas y vegetales frescos con agua corriente de la llave antes de cocinarlos o servirlos.
- Use papel toalla y desinfectante para limpiar las superficies de la cocina. Si usa toallas de tela, manténgalas en una solución escéptica todo el tiempo y lávelas con frecuencia con blanqueador en el ciclo de agua caliente de una lavadora de ropas.
- Deje que el equipo de cocina se seque al aire para prevenir bacterias.

### **Separe:**

No haga contaminación cruzada. La contaminación cruzada es la que se riega la bacteria de un objeto a otro.

- Mantenga la carne, aves y mariscos crudos y sus jugos separados de alimentos aún cuando compra o almacena en la nevera.
- Asigne tablas de cortar específicas para ser usadas con carnes crudas.
- Siempre lave las manos, tablas de cortar, platos, utensilios de cocina y equipo de cocina después de que tengan contacto con carne, aves o mariscos crudos.
- Nunca coloque comida cocida en un plato donde tuvo carne, aves o mariscos crudos previamente.

### **Cocine:**

Alimentos deben ser cocinados a la temperatura adecuada.

- Use un termómetro desinfectado para asegurarse que las carnes, alimentos combinados y otros alimentos están completamente cocidos.
- Cocine los asados por lo menos a 145° F, carne molida por lo menos a 155° F y aves enteras por lo menos a 165° F.
- Cocine huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. No se deben usar las recetas en las cuales los huevos se quedan crudos o parcialmente cocidos.
- El pescado debe ser opaco y separarse fácilmente con un tenedor.
- Cuando cocine en un horno de microondas, asegúrese de que no hay partes frías en el alimento donde pueda sobrevivir la bacteria. Cubra la comida, revuélvala y gírela para que se cocine parejamente.
- Caliente las sobras por lo menos a 165° F, y las salsas, sopas y jugos de carnes hasta que hiervan.

### **Enfríe:**

Las temperaturas frías evitan el crecimiento de bacteria. Los congeladores deben estar a 0° F o menos y las neveras deben estar a 41° F o menos.

- Refrigere o congele alimentos que pueden dañarse, alimentos preparados y sobras inmediatamente.
- Nunca descongele alimentos a temperatura de ambiente. Descongele alimentos en la nevera, bajo agua fría, como parte del proceso de cocción o en el microondas. Alimentos deben marinarse en la nevera
- Divida sobras en depósitos pequeños y delgados para que se enfríen rápido en el refrigerador.

## INDICE

“Beef-a-Roni” .....	28
“Chips” de maiz.....	38, 51
“Corn dog nuggets” .....	29
“Crepes” .....	52
“Croissants” .....	49, 52
“Kool Aide” .....	39
“Nuggets” de pollo.....	28, 35, 51
“Pretzel”, blandos.....	49, 53, 61
“Pretzel”, duros.....	49, 53
“Rice cake” (Pastel de arroz).....	54
“Spam” .....	28
“Succotash” .....	36
Aceite para ensalada.....	40
Aceitunas.....	40
ACREDITACION DE ALIMENTOS COMBINADOS.....	6, 64
ACREDITACION DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS COMERCIALES COMBINADOS.....	65
Aderezo para ensalada.....	40
Adornos.....	37, 66
Alimentos acreditados, definicion.....	4
Alimentos combinados procesados.....	27
Alimentos combinados, definicion.....	6
Alimentos con queso.....	12, 27, 28, 33
Alimentos No-Acreditados, Definicion.....	4
Alimentos para bebés, todos los tipos.....	12, 13, 14, 15
Alimentos para infantes preparados en casa.....	14
Alimentos/comidas combinados, comidas comerciales para bebes	12
Almibar de arce.....	40
Almibar de maiz.....	38
Almibar, sabor a fruta.....	42
Ardilla.....	29
Aros de cebolla.....	40
Arroz en budín.....	54
Arroz.....	41, 44, 47, 50, 54
Aspic.....	38
Bagel frito.....	51
Bagel.....	49, 51, 56, 57, 58, 59
Barquillos de mantecado.....	52
Barra de higos.....	39, 52, 55
Barras congeladas con sabor a fruta.....	39
Barras de grano y cereal.....	50, 52, 57
Barras de jugo congelado.....	6, 39, 40
Barras de jugo.....	40
Barras de yogur.....	32

Barros con cereal de arroz.....	54, 55
Bases de jugo de fruta.....	39
Batido de leche.....	23, 24, 25
Batidos de huevos.....	29
Bebidas ade.....	38
Bebidas de fruta.....	14, 39
Bebidas de jugo.....	6, 14, 39, 44, 45
Bebidas de soya.....	22
Bedidas ade.....	38
Bizcochito de chocolate “brownies”.....	50, 51
Bizcocho.....	53
Bola de masa hervida o frita.....	52
Bolillos, todos los tipos.....	49, 54
Boloña.....	28
Budín de arroz.....	44
Budín de pan.....	44, 51, 66
Budín.....	12, 13, 17, 21, 23, 24
Budínes con fruta.....	41, 44
Bulgur.....	50, 51
Calabacin en pan.....	42
Calabaza en pan.....	42
Cangrejo, imitación.....	29
Carne de animals de caza.....	29
Carne de animals sacrificados en la casa.....	29
Carne de avestruz molida.....	30
Carne de cabra.....	29
Carne endiablada.....	30
Carne enlatada prensada.....	28
Carne fiambre.....	28, 29
Carne roja seca.....	28
CARNE Y SUSTITUTOS DE CARNE.....	26
Casabe.....	42
Castañas.....	26, 28
Catsup.....	40
Centeno.....	12, 16, 47, 50, 51, 54, 60, 61
Cerdo salado.....	31
Cereal combinado con fruta.....	15
Cereal de avena tostado.....	15
Cereal, adulto.....	12
Cereal, infantil.....	12
Cereales listos para comer.....	48, 50
Cereales para el desayuno.....	49, 50
Chili.....	27
Chips de tortillas.....	49, 54, 61
Chocolate.....	12, 22

Cidra de manzana.....	38
Clara de huevo.....	13
Coco.....	28
Coctel de frutas.....	36, 43, 44
Coctel de jugo de arándanos.....	36, 38
Combinación de jugo de arándanos.....	36, 38
Combinaciones de especias secas.....	39
Combinaciones de puro jugos de vegetales.....	14, 42
Combinados de jugo.....	14, 40, 45
Comidas vegetarianas.....	33
Concentrados de jugo de fruta.....	36, 39, 44
Condimentos.....	37, 38, 41, 66
Conejo.....	29
Conservas.....	41
Corteza de tarta.....	49, 53, 55
Corteza de pizza.....	49, 53
Corteza para tacos.....	49, 54
Costillas de cerdo.....	31
Couscous.....	51
Crema agria.....	23
Crema helada.....	23
Crema o salsa de carne.....	39
Crema.....	13, 14, 23
Crespo o postre de fruta.....	39
Crespo (“crisps”).....	51, 55
Croutons (tostaditas).....	49, 52
DEFINICIONES.....	6
Donas.....	50, 52
Embutido de hígado.....	29
Emparedado de mantequilla de mani y jalea.....	66
Ensalada de macarrones.....	40
Ensalada de papas.....	43
Ensalada Waldorf.....	43
Ensalade de col.....	43
Espagueti con salsa de carne.....	27, 65
Etiqueta de Nutrición para Niños (CN).....	6, 20, 27, 33, 35, 43, 65
Excepciones Médicas, Definicion.....	7
Falafel.....	29
Fideos chow mein.....	49, 51
Fideos.....	47, 50, 53
Fórmula basada en soya.....	11, 13, 15
Fórmula de seguimiento.....	13
Fórmula infantil baja en hierro.....	11, 13, 16
Fórmula infantil fortificada con hierro.....	11, 13, 21, 25
Frijoles horneados.....	38
Frijoles secos.....	14, 26, 28, 33, 36

Frituras de harina de maiz.....	52
Frituras de manzana.....	38
Fruta kiwi.....	40
Frutas secas.....	38
FRUTAS Y VEGETALES.....	36
Galleta de emparadado de mantecado.....	52
Galletas de centeno.....	49, 54, 56
Galletas dulces.....	12, 48, 49, 50, 51, 55
Galletas Graham.....	14, 49, 52, 56, 60
Galletas no dulces.....	13, 49, 52, 54, 56, 57, 59, 60, 61
Galletas para la dentura.....	15
Galletas saladas.....	49, 56, 61
Galletita de vainilla.....	54
Gérmen de trigo.....	54, 63
Gérmen.....	47, 54
GRANOS/PANES.....	47
Guisado de carne de res.....	28, 43
Guisado de carne.....	27, 28
Guisantes y zanahorias.....	36, 43
Guisantes, secos.....	26, 30, 33, 36
Harina de maiz.....	47, 48, 51
Helado de palito.....	41
Helado, con sabor a fruta.....	40
Helado.....	23, 24, 41
Hígado.....	29
Hoja de Análisis Del Manufacturador, Definicion.....	8, 65
Hojas de especificaciones del producto.....	8, 65
Huevos endiablados.....	29
Huevos.....	15, 26, 29, 33
Hummus.....	29
Imitación de leche.....	23
Imitaciones de queso.....	27, 28
Imitación de salchichas alemanas.....	29
Jalea.....	40, 41
Jugo combinado.....	45
Jugo de fruta.....	6, 10, 14, 20, 36, 39, 44
Jugo.....	11, 14, 20, 36, 44
Jugos de vegetales.....	14, 15, 36
Ketchup.....	40
Leche acidificada.....	22
Leche azucarada condensada.....	23
Leche baja en grasa (2%).....	21, 22, 25
Leche baja en grasa.....	14, 20, 21, 22, 25
Leche con chocolate, fria o caliente.....	22
Leche con cocoa.....	22

Leche con cultivos.....	22
Leche con lactosa reducida (1%).....	21, 22
Leche con sabor.....	21, 22
Leche cruda certificado.....	22
Leche cruda.....	14, 22
Leche de arroz.....	23
Leche de cabra.....	21, 22, 25
Leche de soya.....	22
Leche de vaca.....	11, 13, 15, 16, 21, 25
Leche descremada.....	14, 21, 22
Leche en polvo reconstituida.....	23, 24, 25
Leche entera.....	11, 15, 20, 21, 23, 25
Leche evaporada.....	13, 23, 25
Leche kefir.....	22
Leche materna.....	10, 11, 12, 21
Leche sin grasa.....	14, 21, 22, 25
Leche sin lactosa.....	21, 22
Leche UHT (Temperatura ultra alta) .....	23
Leche usada en la cocina.....	21, 24
Leche, liquida.....	21, 22, 23
LECHE.....	21
Lentejas.....	30
Limonada.....	40
Macarron.....	47, 50
Macarrones con chili.....	28
Macarrones con queso.....	30
Magdalenas.....	40, 50, 52, 58, 60
Magdelenas (muffins) de maiz.....	49
Magdelenas Ingleses.....	49, 52, 57, 60
Maicena.....	47
Maíz descascarillado.....	39, 47, 52
Mantequilla de mani .....	15, 30, 33
Mantequilla de manzana.....	38
Mantequilla de soya.....	31
Mantequilla.....	40
Margarina.....	40
Mariscos.....	13, 26, 31
Mayonesa.....	40, 43
Meriendas de fruta (estilo barras rollos, pieles, arrugas, gomitas)..	39
Mermelada.....	40, 41
Mezclas de sendero.....	66
Mezclas para fiestas.....	66
Mezcla de jugos de frutas/vegetales.....	14
Miel.....	10, 14, 40
Mitad leche mitad crema.....	14, 23
Mollejas.....	29

Nachos.....	52
Natilla.....	12, 13, 21, 23
Néctares.....	40
Normas de identidad, definicion.....	8
Nueces.....	15, 26, 27, 30, 33, 55, 66
Paliitos de pan.....	49, 51, 59
Palitos de carne.....	14
Palitos de pescado.....	13, 29, 35, 51, 65
Palitos de budín.....	23
Palomitas de maiz con caramelo.....	51
Palomitas de maiz.....	53, 66
Pan de calabacín.....	54
Pan de calabaza.....	41, 42, 53, 54
Pan de cuchara.....	54, 61
Pan de jengibre.....	52
Pan de maíz, sin huevos, frito.....	51
Pan de maíz.....	49, 51, 60
Pan de pasas.....	53
Pan de plántano.....	51
Pan de pumpernickel.....	53
Pan de zanahorias.....	38, 51
Pan Francés.....	47, 49, 52
Pan frito.....	52
Pan Italiano.....	47, 49, 52
Pan marrón de Boston.....	51, 59
Pan para hamburguesas.....	49, 51
Pan para perros calientes.....	49, 51
Pan Sirios.....	47
Pan Viena.....	47
Panecillos dulces.....	48
Panecillos ligeros “popover”.....	53
Panecillos.....	48, 49, 51
Panecitos canela.....	51
Panecitos dulces.....	48, 50, 51, 54
Panes rápidos.....	48, 50
Pan.....	12
Panqueques de papa.....	53
Panqueques.....	49, 53
Papas deshidratadas.....	39, 41, 45
Papas.....	53
Papel para “Won Ton”.....	49, 52
Papel para “Egg Rolls”.....	52
Papita fritas.....	41, 51
Pasas.....	32, 44, 66
Pasta de hojaldre.....	52, 52

Pasta de tomate.....	43
Pasta.....	50, 53
Pastel de carne, comercial.....	26, 27, 28, 30
Pastel de carne, hecho en casa.....	30
Pastel de piña al revés.....	40, 53
Pastel que contiene fruta.....	38
Pasteles.....	50, 51
Pastelillos corteza.....	54
Pastelitos de tostar.....	42, 48, 50
Pastelitos individuales.....	52
Pastelitos para tostar.....	48, 50, 53
Pasteurizado Procesado Queso.....	27
Patatas, pescuezo o rabo de cerdo.....	30
Pate de carne.....	30
Pepinillos.....	66
Pepinos encurtidos.....	40
Pepperoni.....	30
Perros calientes salchichas alemanas.....	29
Perros calientes, rebozado.....	51
Perros calientes.....	14, 29
Pescado por individuos.....	29
Pescado.....	13, 26
Piernas de jamón.....	29
Pita.....	49, 53, 58, 60
Pizza.....	26, 28, 30, 33, 43
Plátano en budín.....	38
Plátano en pan.....	38
Plantas silvestres.....	44
Plátanos maduros.....	40
Polvos con sabor fruta.....	39
Ponche de frutas.....	14, 39
Ponche de huevo.....	23
Posole.....	41
Postre comercial de gelatina.....	66
Postre de gelatina.....	39, 44, 66
Postres, alimento para bebé.....	12, 13, 17
Productos de queso.....	27, 28
Productos de yogur.....	32
Productos sustituto de proteína (APP).....	26, 33
Puerco levemente curado.....	28
Puré de tomate.....	43
Queso con pimienta.....	30
Queso crema.....	27, 29
Queso en polvo.....	30
Queso natural.....	12, 27, 28, 33
Queso Neufchatel.....	30

Queso Parmesano.....	33
Queso procesado.....	27, 28, 33
Queso Ricota.....	27, 28
Queso Romano.....	33
Queso.....	12, 23, 26, 27, 33
Quesos para untar.....	12, 16, 27, 28, 33
Quiche.....	31, 66
Quinoa.....	53
Rabo de buey.....	30
Ravioli.....	27, 28, 50, 53, 65
Relleno de fruta para tartas.....	39
Relleno de pan/mojado.....	49, 51
Relleno de pan/seco.....	49, 51, 54
Relleno para tarta de limon.....	40
Relleno para tarta en tostadas.....	41
Rendimiento para vegetales y frutas fescas.....	46
Repollo.....	26, 28
Requesón.....	12, 16, 27, 28, 33
Retoños de col de Bruselas.....	38
Retoños.....	42
Ricotta.....	27, 28
Riñones.....	29
Salchicha con maiz.....	29
Salchicha Polaca.....	30
Salchicha.....	15, 31
Salchichas Viena.....	31
Salsa barbacoa.....	38
Salsa chili.....	38
Salsa de arándanos.....	38
Salsa de carne.....	26, 29, 39
Salsa de fruta.....	39, 45
Salsa de pizza.....	40, 43
Salsa de tomate.....	42, 43
Salsa espagueti.....	42
Salsa, comercial.....	41
Salsa, hencha en el hogar.....	41
Salsas cremosas.....	23, 24
Sazones.....	37, 66
Scrapple.....	31
Seitan.....	26, 33
Semillas de pájaro.....	66
Semillas.....	15, 26, 27, 31, 33, 55
Sémola de maiz.....	47, 52
Sopapillas.....	54
Sopas cremosas.....	23
Sopas, comerciales.....	31, 41

Sopas, hechas en casa.....	31, 42
Sorbete.....	23, 41
Suero de leche.....	12, 21, 22
Sustituto de queso.....	27, 28
Tamaño de la porción.....	8, 46, 48, 49, 50, 56, 57, 59
Tapioca.....	54
Tarta para café.....	48, 50, 51
Tartas Danesas.....	52
Tartas de fruta.....	39
Tempeh.....	26, 31, 33
Tocino Canadiense.....	28
Tocino de pavo.....	28
Tocino.....	28
Tofu.....	26, 31, 33
Tortillas, maiz, trigo.....	49
Tostada Francesa.....	50, 52
Trigo partido.....	50, 61
Tripa.....	31
Tripas de cerdo.....	28
Trocitos de tocino secos.....	28
Vegetales mixtos.....	36, 43
Vegetales secos (deshidratados).....	39, 45
VEGETALES Y FRUTAS.....	36
Venado.....	29
Waffles.....	49, 54
Yema de huevo.....	13
Yogur con fruta.....	34, 42
Yogur.....	15, 16, 23, 26, 31, 32, 33, 34, 42
Yuca (casaba).....	42

**Adapted from:**

*Crediting Foods in the Child and Adult Care Food Program* – Revised April 2008

Mid-Atlantic Region

Food and Nutrition Service, USDA

300 Corporate Blvd.

Robbinsville, NJ 08691-1598

and

*Crediting Foods in CACFP* – August 2008

Child and Adult Care Food Program

New York State Department of Health