

Lista de verificación para repasar los menús

Menu Review Checklist

Use esta lista de verificación para asegurarse de que se cumplan todos los requisitos del Programa de Alimentos para Cuidado Infantil (Child Care Food Program).
(Todas las respuestas se deben marcar con "Sí")

Desayuno:	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 componentes: leche líquida, verdura o fruta o jugo, granos/pan. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las frutas y las verduras frescas, congeladas o enlatadas se incluyen al menos dos veces a la semana. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aparecen en el menú más de dos elementos de pan/granos dulces en el desayuno por semana. 		
Almuerzo/cena:	Sí	No
<p>4 componentes – 5 elementos: leche líquida, fruta o verdura (necesita 2 verduras o frutas distintas), granos/pan, carne/sustituto de la carne.</p>		
Merienda:	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 componentes distintos: leche líquida, verduras/frutas, granos/pan, carne/sustituto de la carne. <p><i>Nota: no se debe servir jugo cuando la leche es el único componente adicional.</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las frutas y las verduras frescas, congeladas o enlatadas se incluyen al menos dos veces a la semana. <p><i>Nota: para los centros que piden dos meriendas y una comida en lugar de dos comidas y una merienda, se deben servir frutas o verduras frescas, congeladas o enlatadas al menos dos veces a la semana en cada merienda.</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aparecen en el menú más de dos elementos de pan/granos dulces como merienda por semana. <p><i>Nota: independientemente de la cantidad de diferentes tipos de meriendas que se ofrecen (por ejemplo, merienda en la mañana, merienda en la tarde y merienda en la noche), el menú del Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil (Child Care Food Program, CCFP) no debe contener más de dos elementos de pan/granos dulces como merienda por semana.</i></p>		
Menú general:	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se incluyen buenas fuentes de vitamina A* de verduras y/o frutas, por lo menos dos veces a la semana. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se incluyen buenas fuentes de vitamina C* de verduras o frutas o jugo por lo menos una vez al día. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El jugo de fruta no aparece en el menú más de una vez al día. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solo se han incluido en el menú los cereales de desayuno listos para comer que contienen 10 gramos de azúcar o menos por porción, según lo que indica la etiqueta de Información nutricional. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los alimentos combinados comercialmente procesados deben tener una etiqueta de Nutrición infantil (Child Nutrition, CN) o una Declaración de formulación de producto (Product Formulation Statement, PFS) que indique el aporte nutricional de los componentes alimenticios. 		

* Consulte *Fruit and Vegetable Sources of Vitamins A and C (Fuentes de vitaminas A y C de frutas y verduras)* que se encuentra en el sitio web de CCFP y en *A Guide to Crediting Foods (Una guía para acreditar alimentos)*.

Sugerencias para repasar los menús

A continuación, se encuentran algunas sugerencias para ayudarle a repasar los menús.

Desayuno:
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>No</i> se requiere que el desayuno tenga carne ni sustituto de la carne.
Almuerzo/cena:
<ul style="list-style-type: none">▪ Los productos combinados de platos principales, si se adquieren, deben tener una etiqueta de Nutrición infantil (CN) o una Declaración de formulación de producto (PFS) que demuestre el aporte nutricional de los componentes alimenticios.▪ Los elementos combinados de platos principales, "elaborados desde cero", deben tener documentación de respaldo como una receta (preferiblemente estandarizada) y/o *recibos de la tienda de comestibles. <p>Tenga en cuenta que los platos combinados (por ejemplo, productos o recetas que contienen componentes alimenticios de más de una comida) solo deben contarse como no más de dos componentes del patrón alimenticio, para asegurar que los niños no pasen hambre cuando un plato combinado no les guste o no se lo coman.</p> <p>*Los proveedores de cuidado infantil en el hogar no están obligados a conservar los recibos de las tiendas de comestibles.</p>
Merienda:
<ul style="list-style-type: none">▪ Las galletas con fruta, nueces o pedazos de chocolate se deben servir en porciones más grandes para cumplir con el requisito de grano/pan. *▪ El agua no aparece en el menú como uno de los dos componentes requeridos.
Menú general:
<ul style="list-style-type: none">▪ Los productos de grano/pan preempaquetados deben tener harina o sémola o granos integrales enriquecidos como primer ingrediente de la lista que figura en el empaquetado.▪ Los alimentos de pan/granos dulces solamente se pueden contar como una porción de pan en el desayuno y en la merienda.▪ El yogur se considera una carne o sustituto de la carne, no se considera leche. Un yogur de fruta comercial no cuenta como un componente de fruta.▪ Los batidos de fruta preparados comercialmente solo se pueden contar como componente de fruta o verdura, y requieren una PFS.

* Consulte la Muestra A, Grupos C y E, en *A Guide to Crediting Foods (Una guía para acreditar alimentos)*, para obtener los tamaños de porción mínimos correctos.