

Acreditación de alimentos en **CACFP**



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta

dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o
- (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Propósito de esta guía.....	2
Eat Well Play Hard.....	3
Requisitos y recomendaciones del patrón de comidas.....	4
Etiqueta de Child Nutrition (CN).....	6
Leche.....	7
Vegetales/frutas.....	12
Granos/panes.....	20
Carne/alternativas de carne.....	32
Comidas para bebés.....	40
Agua.....	48
Apéndice A: Menús de muestra.....	49
Apéndice B: Análisis de recetas.....	50
Apéndice C: Alternativas a la carne para la planificación de menús vegetarianos.....	51
Apéndice D: Prevención contra ahogamiento.....	52
Apéndice E: Sustitutos de la leche.....	53
Apéndice F: Cómo identificar los granos integrales.....	54
Índice.....	55

Propósito de esta guía



Acreditación de comidas en el CACFP es una guía para ayudarlo a determinar si un alimento cumple los requisitos del patrón de comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

Los **alimentos acreditables** son aquellos que cumplen los requisitos para que una comida sea reembolsable. Los alimentos son acreditables sobre la base de lo siguiente:

- contenido de nutrientes
- la función de los alimentos en una comida
- los requisitos del patrón de comidas del CACFP
- las decisiones en cuanto a las normas y políticas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA).

Los **alimentos no acreditables** son aquellos que no cumplen los requisitos del patrón de comidas. Sin embargo, estos alimentos pueden suministrar más nutrientes y agregar color, sabor y textura a las comidas.

Una comida es reembolsable solo si contiene alimentos acreditables para cada componente exigido en las cantidades descritas en los patrones de comidas del CACFP.

Esta guía tiene una sección para cada componente del patrón de comidas:

- leche
- vegetales/frutas
- granos/pan
- carne/alternativas a la carne

Cada sección tiene respuestas a las preguntas frecuentes y una lista de alimentos que se consideran para ese componente y que, con frecuencia, generan dudas.

Para ayudarlo a tomar las decisiones más saludables para los niños bajo su cuidado, cada lista de componentes de alimentos tiene tres secciones:

- **Recomendados:** estas son opciones de alimentos saludables que cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Sirva estas comidas con frecuencia.
- **No recomendados, pero permitidos:** estas son opciones de alimentos menos saludables que cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Sirva estas comidas solo ocasionalmente.
- **No permitidos:** estos alimentos no cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Esta guía no incluye todas las comidas que se pueden servir. Para obtener más información, consulte la *Guía para comprar alimentos para los programas de nutrición infantil* (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Está disponible en el siguiente sitio web: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>. Esta guía lo ayudará a decidir cuánta comida debe preparar para cumplir los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Si tiene más pregunta, llame al **1-800-942-3858** o visite www.health.ny.gov/CACFP.



Buena alimentación y juego activo



Buena alimentación y juego activo

El CACFP promueve los programas de cuidado infantil en el estado de Nueva York para lograr que los niños y los adultos coman bien y jueguen activamente. Desde las comidas y bebidas que decida servir hasta la cantidad de tiempo que asigne para actividad física, usted tiene una influencia tremenda en la salud y el bienestar de los niños que están bajo su cuidado. Cree una cultura de salud mejorando la nutrición, la hora de comida y los entornos de actividad física para los niños bajo cuidado. Aumente la probabilidad de que los niños elijan opciones sanas de comida y estilos de vida físicamente activos incorporando estos consejos útiles en las rutinas de cuidado infantil.

Facilite un entorno de alimentación positivo

Una parte importante de la promoción de la salud de los niños es darles comida saludable, servida en un entorno placentero y agradable. Apoye la alimentación saludable para todos.

- Anime a los niños a probar comidas nuevas, pero no los obligue.
- Los niños deciden cuánto comer.
- Permita que los niños se sirvan solos si pueden hacerlo.
- Refuerce la alimentación saludable todos los días usando mensajes verbales y no verbales positivos relacionados con la comida.
- Anime a los adultos para que se sienten con los niños durante las comidas y los snacks mientras comen y toman lo mismo que los niños.
- Asegúrese de que haya agua para beber disponible en todo momento, en el interior y exterior.
- Nunca use la comida como castigo ni recompensa.

Ayude a los niños a que sean más activos y se muevan más

La niñez es un período crítico para desarrollar competencias de movimiento, aprender hábitos saludables y establecer una base firme para una salud y bienestar de por vida. Los cuidadores adultos de niños en edad preescolar deben fomentar el juego activo que incluya una variedad de tipos de actividades.

- Asegúrese de que los horarios de las clases de preescolar incluyan dos horas o más de tiempo de juego activo bajo techo y al aire libre (por lo menos una hora de juego estructurado dirigido por un adulto y una hora de juego no estructurado) por cada día completo de cuidado.
- Use el tiempo de juego activo como recompensa, pero nunca como castigo.
- Asegúrese de reforzar mensajes verbales y no verbales positivos sobre la actividad física.
- Limite el tiempo frente a la pantalla a no más de 30 minutos cada semana para los niños en edad preescolar.



Apoye las elecciones de comida saludable

La alimentación saludable es importante en todas las edades. Los beneficios de la alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado tras bocado.

- Ofrezca tres colores o más de frutas y vegetales en el menú cada semana para que los niños coman un arcoíris de colores.
- Sirva fruta (no jugo) durante el snack dos o más veces por semana.
- Planifique servir vegetales durante el snack dos o más veces por semana.

Los hábitos de alimentación saludable comienzan temprano

Los proveedores de cuidado infantil tienen un papel importante en la protección, la promoción y el apoyo de la lactancia materna. Convierta su centro en un centro de cuidado infantil o casa de cuidado diurno que promueve la lactancia materna. Comuníquese con el CACFP para obtener más información o visite nuestro sitio web en www.health.ny.gov/CACFP.

Requisitos y recomendaciones del patrón de comidas



Grupo alimenticio	Requisitos	Recomendaciones
Leche	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe servir leche entera sin saborizantes a los niños de un año. • Se debe servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) sin saborizantes a los menores de 2 a 18 años y a los adultos. • La leche con saborizantes que se sirva a los niños mayores de 6 años y a los adultos debe ser descremada o baja en grasa (1%). • El menú debe especificar el tipo de leche que se sirve (por ejemplo, entera, baja en grasa o 1% y sin grasa o descremada) y si contiene saborizantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sirva solo leche sin saborizantes a todos los participantes. • Si se sirve leche con saborizantes a niños mayores de 6 años, o a adultos, lea la etiqueta de información nutricional para limitar la cantidad de azúcar a 22 gramos o menos por taza (8 onzas).
Vegetales/frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe servir un vegetal y una fruta o dos vegetales diferentes en el almuerzo y en la cena a los niños mayores de 1 año y a los adultos. • El jugo se limita a un vaso por día para los niños mayores de 1 año y los adultos. • Solo se puede ofrecer jugo 100% natural. • No se debe servir jugo a bebés menores de un año. • Se debe servir un vegetal o una fruta, o ambas opciones, a los bebés que tengan el desarrollo adecuado desde los seis meses hasta que cumplan un año en las comidas y en los snacks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sirva una variedad de vegetales y frutas. • Sirva vegetales y frutas como snacks. • Todas las semanas, dé, por lo menos, una porción de vegetales verde oscuro, rojo y naranja. • Una o más porciones de vegetales/frutas por día deben tener un alto contenido de vitamina C. • Tres o más porciones de vegetales/frutas al día deben dar alto contenido de vitamina A. • Tres o más porciones de vegetales/frutas al día deben ser frescos.

Requisitos y recomendaciones del patrón de comidas



Grupo alimenticio	Requisitos	Recomendaciones
Granos/pan	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo menos, una porción de granos por día debe tener un alto contenido de granos integrales. • El cereal del desayuno no puede contener más de 6 gramos de azúcar por onza. • Los postres a base de granos ya no se consideran componente de granos. • El cereal del desayuno se puede servir en los snacks como grano a los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dé por lo menos, dos porciones de granos integrales por día. • Todos los panes y cereales que se sirvan deben ser integrales.
Carne/alternativas a la carne	<ul style="list-style-type: none"> • La carne y las alternativas a la carne se pueden servir en lugar del componente de granos en el desayuno hasta tres veces a la semana. • El tofu se puede servir como alternativa a la carne. • El yogur puede ser natural, saborizado, con azúcar o sin endulzar. • El yogur no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas. • Para los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año, el queso, el queso cottage, el yogur y los huevos enteros son alternativas a la carne permitidas. • Las comidas con queso y los quesos para untar no están permitidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sirva solo carnes magras, nueces y legumbres. • La carne/alternativas de carne se debe preparar sin grasa agregada. • Limite las carnes procesadas (por ejemplo, hot dogs, corn dogs, bocadillos de pollo, pollo frito, palitos de pescado, salchichas de Viena o carnes frías) a no más de una porción por semana. • Sirva solo quesos naturales y elija las variedades bajas en grasa o con grasa reducida.
Otro	<ul style="list-style-type: none"> • Se les debe ofrecer agua potable a los niños durante todo el día y darla cuando se pida. • El agua no se considera un componente. • Las comidas y las bebidas no se deben usar como castigo ni recompensa. • No se permite freír las comidas en el lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoye a las madres que elijan amamantar a sus bebés. Anime a las madres a suministrar leche materna a sus bebés mientras estén en el centro de cuidado diurno. • Ofrezca un área tranquila y privada que sea cómoda e higiénica para que las madres que van al centro u hogar de cuidado diurno amamenten. • Incorpore alimentos de estación o de producción local. • Limite la compra de comidas prefritas a no más de una por semana. • Evite servir alimentos no acreditables que sean fuentes de azúcares agregadas, como coberturas dulces (por ejemplo, miel, mermelada, almíbar), ingredientes para mezclar que se venden con el yogur (por ejemplo, miel, dulces o galletitas) y bebidas azucaradas (por ejemplo, bebidas de frutas o sodas).

Etiqueta de Nutrición Infantil (CN)

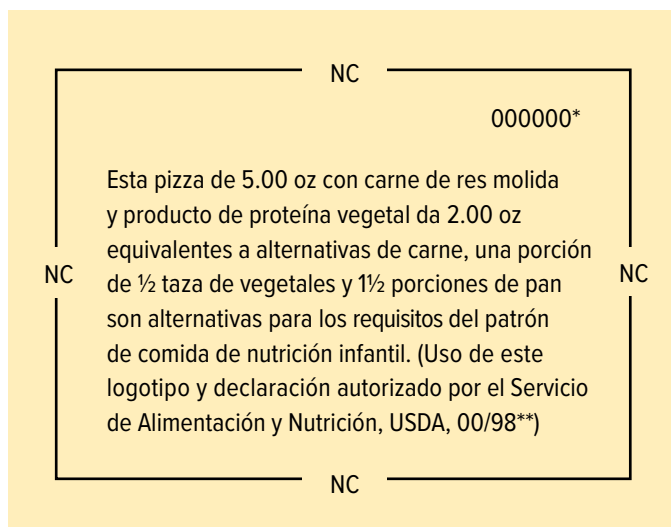


Este programa federal de etiquetado voluntario para los programas de nutrición infantil les permite a los fabricantes indicar en la etiqueta de nutrición la forma en que el producto cumple los requisitos del patrón de comidas. Los productos elegibles para llevar las etiquetas de Nutrición Infantil (Child Nutrition, CN) incluyen comidas preparadas comercialmente que contribuyen de manera significativa con uno o más componentes de comidas. Si se sirven en la cantidad que indica la etiqueta, todos las comidas con etiqueta de CN son acreditables.

Cómo identificar una etiqueta de CN

Una etiqueta de CN siempre contiene lo siguiente:

- el logotipo de CN que es un borde claro
- la autorización del USDA/Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS)
- el mes y el año de aprobación
- el tamaño de la porción necesaria para cumplir los requisitos del patrón de comidas.



Para obtener una explicación detallada sobre el etiquetado de CN, consulte el sitio web del Servicio de Alimentación y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS): <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>.





Requisitos de leche

Para ser acreditable, la leche debe ser pasteurizada y cumplir las normas estatales y locales de la leche líquida. Toda la leche debe contener vitamina A y vitamina D en los niveles especificados en el artículo 131.110, título 21 del Código de Reglamentaciones Federales según la reglamentación de la FDA. La leche es una fuente excelente de calcio, fósforo, proteína, vitamina A y vitamina D.

La leche no es acreditable cuando se usa en la preparación de productos, como cereales calientes, sopas, pudines u otras comidas.

Si un niño no puede consumir leche líquida, los padres o los tutores legales pueden pedir, por escrito, sustitutos de la leche. La solicitud por escrito debe identificar la necesidad médica u otra necesidad dietética especial que restrinja la dieta del niño. Los sustitutos de la leche deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche y cumplir las normas nutricionales de fortificación de calcio, proteína, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes en los niveles que hay en la leche de vaca. Consulte el Apéndice E: Sustitutos de la leche.

En el desayuno o en el snack, la leche líquida se puede servir como bebida, con cereal o ambas opciones.

En el almuerzo o en la cena, la leche líquida se puede servir como bebida.

En el snack, si se sirve leche líquida, no se puede considerar el jugo como el otro componente. No se pueden servir dos bebidas en un snack.

Requisitos del patrón de comidas para niños

- Se debe servir leche líquida para el desayuno, el almuerzo y la cena.
- Se les debe servir leche entera a los niños de un año.
- Se les debe servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) a los menores de 2 a 18 años.
- Se les debe servir leche sin saborizantes a los niños de 1 a 5 años.
- Si se les sirve leche con saborizantes a los niños mayores de 6 años, debe ser descremada o con 1% de grasa.
- El menú debe especificar el tipo de leche que se sirve y si contiene saborizantes.



Requisitos del patrón de comidas para adultos

- Se debe servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), por lo menos, una vez al día con las comidas o el snack. Se pueden servir seis onzas (o $\frac{3}{4}$ de taza) de yogur en lugar de una taza de leche en otras comidas. En la cena, no se necesita consumir yogur ni leche.
- El yogur no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas.
- Se recomienda la leche sin saborizantes. Si se les sirve leche con saborizantes, debe ser descremada o con 1% de grasa.
- El menú debe especificar el tipo de leche que se sirve y si contiene saborizantes.



Preguntas y respuestas sobre la leche

P: ¿La leche que se usa en pudines, salsas y sopas cumple el requisito de leche?

R: No. La leche que se usa en la preparación de comidas no es acreditable.

P: Si un niño no puede tomar leche, ¿le puedo servir leche de soja?

R: Sí, la leche de soja se les puede servir a niños o a adultos con necesidades médicas u otras necesidades dietéticas especiales, siempre y cuando sea equiparable a la leche desde el punto de vista nutricional. Los sustitutos de la leche deben cumplir las normas que se incluyen en el Apéndice E, pero no se exige que no tengan grasa o que sean bajas en grasa cuando se les sirvan a niños mayores de dos años y a adultos. Los padres o los tutores legales deben pedir sustitutos de la leche por escrito (no se necesita un certificado médico). Sin embargo, es necesario un certificado médico para los sustitutos de la leche que no cumplen las normas nutricionales que se incluyen en el Apéndice E. No es necesario que los padres o los tutores legales hagan una solicitud por escrito para la leche reducida en lactosa.

P: ¿Se puede comprar la leche directamente en una granja?

R: Sí, siempre que se trate de leche líquida pasteurizada y cumpla las normas de salud estatales y locales. Además, debe contener cantidades de vitamina A y vitamina D de acuerdo con las normas estatales y locales.

P: ¿Se puede servir leche con saborizantes?

R: Sí, pero la leche con saborizantes solo se puede servir a los adultos y a los niños mayores de 6 años, y debe ser descremada o con 1 % de grasa. En tal caso, se recomienda que la leche con saborizantes contenga 22 gramos o menos de azúcar por taza (8 onzas).

P: ¿Por qué la leche deshidratada mezclada con agua no es acreditable?

R: El USDA solo permite el uso de leche deshidratada en situaciones de emergencia cuando el centro no pueda obtener un suministro de leche líquida de manera continua (artículo 226.20[f], título 7 del Código de Regulaciones Federales).

P: ¿Se pueden servir licuados para cubrir el componente de leche?

R: Sí. La leche que se usa en los licuados puede acreditarse para cumplir el requisito de leche cuando la preparan los operadores de los programas. Si se usa yogur, se puede acreditar como alternativa a la carne (no como sustituto de la leche). Si se usan vegetales y frutas, se acreditan como jugo. Tenga en cuenta que el jugo se limita a un vaso por día para los niños de un año o más y los adultos.

P: ¿Qué tipo de leche se debe usar para preparar licuados?

R: Se debe usar el tipo de leche acorde con el grupo etario al que se le sirve.

P: ¿De qué manera los licuados comprados en tiendas cumplen los requisitos del patrón de comidas?

R: Los licuados comprados en tiendas solo se pueden acreditar como jugo para el componente de vegetales o frutas. No se pueden considerar como componente de leche porque no es posible determinar la cantidad de leche usada.





RECOMENDADOS COMO LECHE

Producto alimenticio	Comentarios
Leche acidificada	Se debe servir sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %) a los adultos y a los niños mayores de dos años. La leche acidificada se prepara agregando un agente acidificante a la leche líquida. Algunos ejemplos son la leche kéfir acidificada y la leche con acidophilus.
Leche baja en grasa (1 %)	No es acreditable para niños menores de dos años. Consulte: Leche líquida.
Leche con tratamiento a temperaturas muy elevadas (UHT)	La leche con tratamiento a temperaturas muy elevadas (Ultra-High Temperature, UHT) es una leche pasteurizada de grado A que se ha sometido a temperaturas de aproximadamente 280 °F. Consulte: Leche líquida.
Leche cultivada	Se debe servir sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %) a los adultos y a los niños mayores de dos años. La leche cultivada se produce por adición de microorganismos seleccionados a la leche líquida en condiciones controladas para obtener un producto con una consistencia y un sabor específicos. Algunos ejemplos son el suero de buttermilk cultivado, la leche kéfir cultivada y la leche con acidophilus cultivada.
Leche entera	Se exige para niños de 12 a 24 meses. No es acreditable para adultos y niños mayores de dos años. Consulte: Leche líquida.
Leche líquida (sin aborizantes)	Tipo de leche necesaria: <ul style="list-style-type: none"> • De 12 a 24 meses: entera • Mayores de 2 años: sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %)
Leche reducida en lactosa, leche sin lactosa	Los niños o los adultos que no pueden digerir la lactosa de la leche se pueden beneficiar de la leche reducida en lactosa o sin lactosa. Consulte: Leche líquida.
Leche sin grasa (descremada)	No es acreditable para niños menores de dos años. Consulte: Leche líquida.
Licuadaos hechos en casa	Los licuadaos pueden acreditarse para cumplir el requisito de leche. Se debe usar el tipo de leche acorde con el grupo etario al que se le sirve. Los vegetales y las frutas se pueden acreditar como jugo. El yogur se puede acreditar como alternativa a la carne. Los granos no se pueden acreditar. Los licuadaos comprados en tiendas solo se pueden acreditar como jugo para los componentes de vegetales y frutas.
Soja o leche de soja	Consulte: Sustitutos de la leche.
Suero de buttermilk cultivado	Se debe servir sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %) a los adultos y a los niños mayores de dos años. Debe estar cultivado y cumplir las normas estatales y locales. Consulte: Leche cultivada.
Sustitutos de la leche	Los sustitutos de la leche deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche y cumplir las normas nutricionales de fortificación de calcio, proteína, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes en los niveles que hay en la leche de vaca. Los padres o los tutores legales deben pedir sustitutos de la leche por escrito.



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO LECHE

Los alimentos que se mencionan abajo son acreditables para adultos y niños mayores de seis años, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen un alto contenido de azúcar agregada.

Producto alimenticio	Comentarios
Chocolate caliente/cacao caliente	Consulte: Leche con saborizantes.
Leche chocolatada o leche con cacao	Consulte: Leche con saborizantes.
Leche con sabor a eggnog (ponche de huevo)	Consulte: Leche con saborizantes.
Leche con saborizantes	Es acreditable para adultos y niños mayores de seis años. Debe estar elaborado con leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%). Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar. Como práctica recomendada, se aconseja que la leche con saborizantes contenga 22 gramos o menos de azúcar por taza (8 onzas).





NO PERMITIDOS COMO LECHE

Las comidas que se mencionan abajo no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Crema agria

Cremas

Half and Half

Helados/leche congelada

Imitación de leche

Leche cruda certificada

Leche de almendra

Leche de cabra, solo por excepción médica

Leche de coco

Leche deshidratada sin grasa reconstituida, se permite para situaciones de emergencia solo con la aprobación del USDA

Leches con grasa reducida (2 %), solo por excepción médica

Leches de arroz

Leches evaporadas

Natillas

Paletas de pudín

Pudines

Queso, permitido como alternativa a la carne

Salsas cremosas

Sopas cremosas

Sorbetes

Yogur congelado

Yogur, permitido como una alternativa a la carne; se puede considerar como leche para los adultos únicamente

Vegetales/frutas



Requisitos de vegetales y frutas

El patrón de comidas del CACFP exige que se sirvan vegetales o frutas para el desayuno, el almuerzo y la cena. También se pueden servir vegetales y frutas como componentes del snack. El componente combinado de vegetales y frutas se ha dividido en dos grupos para el almuerzo, la cena y el snack. Consulte el patrón de comidas del CACFP para conocer los requisitos del tamaño de las porciones.

- El desayuno debe incluir una porción de vegetales o frutas o ambas opciones.
- El almuerzo y la cena deben incluir una porción de un vegetal y una fruta O dos porciones de vegetales diferentes.
- En el snack, se deben servir dos componentes diferentes. Si se ofrece un vegetal y una fruta, se considerarán dos componentes diferentes. Sin embargo, si se ofrecen dos elementos diferentes del mismo componente, no se considera un snack reembolsable. Por ejemplo, las manzanas en rodajas y los bastones de apio se considerarían un snack reembolsable, pero el jugo de naranja y las manzanas en rodajas no.
- Los frijoles se pueden considerar como un vegetal o como una alternativa a la carne. Sin embargo, una porción de guisantes o frijoles deshidratados no se puede considerar como un vegetal y como una alternativa a la carne en la misma comida.
- La cantidad mínima acreditable para los vegetales y las frutas es $\frac{1}{8}$ de taza. Es posible que las cantidades más pequeñas (menos de $\frac{1}{8}$ de taza) usadas como guarnición o en sopas, estofados, sándwiches y ensaladas no cumplan el requisito de vegetales o frutas.
- Solo se puede servir un vaso de jugo 100 % natural por día a los niños de 1 año o más y a los adultos. Las bebidas que tienen vitamina C agregada cuya etiqueta indica que tienen un 100 % de contenido de vitamina C pueden ser jugos 100 % naturales o no.
- Un snack no puede incluir solamente dos bebidas (por ejemplo, jugo y leche).
- Los productos enlatados en casa no están permitidos por motivos de seguridad de los alimentos.

Recomendaciones en cuanto a vegetales y frutas

Los vegetales y las frutas son excelentes fuentes de vitaminas, minerales y fibra. El CACFP recomienda que:

- Los vegetales y las frutas deben ser frescos, estar congelados o enlatados y preparados sin agregar azúcar, sal ni grasa.
- Los vegetales y las frutas se sirven en el snack.
- Por lo menos, una porción de vegetales verde oscuro, rojo y naranja se sirve todas las semanas.
- Una o más porciones de vegetales/frutas por día deben tener un alto contenido de vitamina C.
- Tres o más porciones de vegetales/frutas por semana deben tener un alto contenido de vitamina A.
- Tres o más porciones de vegetales/frutas por semana deben ser frescos.
- Se ofrecen vegetales/frutas locales y de estación cuando sea posible.

La incorporación de vegetales y frutas a las comidas es una excelente manera de mejorar los sabores, agregar color y ofrecer oportunidades para probar comidas nuevas. Aunque las cantidades pequeñas (menos de $\frac{1}{8}$ de taza) de vegetales y frutas no son acreditables para cumplir los requisitos del patrón de comidas, el CACFP le recomienda que incluya diversos vegetales y frutas cuando sea posible:

- cebolla, apio o zanahoria picados en sopas, estofados o guisos
- puré de calabaza mezclado con yogur
- rebanadas de tomate en sándwiches de queso a la parrilla
- lechuga en sándwiches
- jugo de limón en pescado o ensaladas



Vegetales/frutas



Vegetales y frutas con alto contenido de nutrientes importantes

Los vegetales y las frutas son excelentes fuentes de vitaminas, minerales y fibra. El CACFP recomienda que:

- **VITAMINA C:** sirva por lo menos una de estas comidas todos los días

- **VITAMINA A:** sirva por lo menos una de estas comidas tres veces a la semana
- **HIERRO:** sirva estas comidas con frecuencia
- **CALCIO:** sirva estas comidas todos los días

VEGETALES

Producto alimenticio	Vitamina C	Vitamina A	Hierro	Calcio
Batatas	●	●		
Brócoli	●	●		●
Calabaza		●		
Calabaza de invierno		●	●	
Col	●			
Coles de Bruselas	●			
Coliflor	●			
Chirivías			●	
Espárragos	●	●		
Guisantes verdes			●	
Guisantes y zanahorias		●		
Jugo de vegetales	●			
Nabos	●			
Okra	●			
Papas blancas	●			
Pimientos	●			
Tomates/jugo de tomate	●	●		
Vegetales mixtos		●		
Verduras de hojas verdes:				
Acelga		●	●	
Coles	●	●	●	●
Espinaca	●	●	●	●
Hojas de diente de león				●
Hojas de mostaza		●	●	
Hojas de nabo	●	●	●	
Hojas de remolacha		●	●	●
Kale	●	●	●	●
Zanahorias		●		

FRUTAS

Producto alimenticio	Vitamina C	Vitamina A	Hierro	Calcio
Albaricoques		●		
Ciruelas		●		
Ciruelas pasa		●		
Frambuesas	●			
Fresas	●			
Frutas deshidratadas (manzanas, albaricoques, dátiles, higos, duraznos, ciruelas pasa o pasas)			●	
Mandarinas	●			
Melón cantaloupe	●	●		
Naranjas/jugo de naranja	●			
Nectarinas		●		
Toronja/jugo de toronja	●			



Preguntas y respuestas sobre los vegetales y las frutas

P: Si se ofrece una porción de vegetales mixtos en el almuerzo, ¿se cumple el requisito del patrón de comidas de servir dos vegetales?

R: No. Los vegetales mixtos, el cóctel de frutas y las combinaciones similares solo se consideran un vegetal o una fruta.

P: ¿La salsa de la pizza se considera un vegetal?

R: No. No hay suficiente salsa en una porción de pizza como para considerarse un vegetal.

P: ¿Cómo se consideran los vegetales, las frutas y otros alimentos en los platos combinados, como estofado de carne de res o guiso?

R: Hay distintas maneras de acreditar los platos combinados. Se pueden considerar hasta tres componentes de la comida si la receta incluye una cantidad suficiente de cada ingrediente para que se considere como una porción. Por ejemplo, una porción de estofado de carne de res para un niño de 3 a 5 años debe incluir por lo menos 1½ onzas de carne y ¼ de taza de vegetales.

En el caso del estofado de carne de res enlatado o congelado, la etiqueta no indicará la cantidad de carne, zanahorias o papas en cada porción. Por lo tanto, el estofado no cubriría los componentes de vegetales o carne, a menos que el producto tenga una etiqueta de Nutrición Infantil (CN).

P: ¿La calabaza enlatada puede agregarse a la salsa de tomate y considerarse como componente de vegetales?

R: Sí, los purés de vegetales y frutas pueden cumplir los requisitos del patrón de comidas siempre que el plato contenga una cantidad suficiente (1/8 de taza) de vegetales y frutas acreditables y reconocibles. En este ejemplo, la calabaza enlatada podría considerarse como componente de vegetales porque la salsa de tomate se puede reconocer.

P: ¿Son acreditables los alimentos como las ensaladas de col o papas?

R: Sí, pero solo la cantidad real de los ingredientes de vegetales y frutas puede cumplir el requisito del patrón de comidas de vegetales y frutas. Otros ingredientes, como la mayonesa, la pasta o las nueces, no se pueden considerar en el tamaño de la porción.

P: ¿Son acreditables los vegetales y las frutas deshidratados?

R: Sí. El tamaño de la porción de los vegetales y las frutas deshidratados equivale a la mitad de la porción de los vegetales o las frutas frescos o enlatados. Por ejemplo, si se necesita ½ taza de frutas, se puede servir ¼ de taza de pasas. Tenga en cuenta que las frutas deshidratadas pueden presentar riesgo de ahogamiento en los niños pequeños (consulte: Apéndice D).

P: ¿De qué manera las verduras de hojas verdes se consideran como componente de vegetales?

R: Una taza de verduras de hojas verdes (por ejemplo, lechuga, espinaca cruda, etc.) equivale a ½ taza de vegetales.



Vegetales/frutas



RECOMENDADOS COMO VEGETALES/FRUTAS	
Producto alimenticio	Comentarios
Barras de jugo de frutas congeladas	Deben ser 100 % de fruta o jugo de fruta.
Bayas	Algunos ejemplos incluyen las moras, los arándanos azules, las frambuesas o las fresas.
Brotos de alfalfa o frijol	Los brotes deben estar cocinados. Es posible que se presenten casos de enfermedades transmitidas por alimentos por comer brotes crudos.
Castañas de agua	
Ensalada de col	
Frijoles enlatados o deshidratados	Algunos ejemplos incluyen frijoles negros, frijoles de carita, frijoles cannellini, garbanzos, frijoles rojos, lentejas, frijoles blancos, frijoles norteños, frijoles chícharos, frijoles pintos, soja y guisantes partidos. Una porción de frijoles se puede considerar como un vegetal o como una alternativa a la carne, no como ambas opciones.
Frutas, congeladas, sin endulzar	
Frutas, deshidratadas	Algunos ejemplos incluyen los albaricoques, los arándanos rojos, los dátiles, los higos, las ciruelas pasa o las pasas. El tamaño de la porción de las frutas deshidratadas equivale a la mitad de la porción de las frutas frescas o enlatadas. Ejemplo: para el requisito de ½ taza de vegetales/frutas, se puede servir ¼ de taza de pasas. No se recomiendan para niños menores de cuatro años debido al riesgo de ahogamiento.
Frutas, enlatadas en jugo 100 % natural o agua	
Frutas, frescas	Algunos ejemplos incluyen las manzanas, los albaricoques, las bananas, las bayas (todos los tipos), las clementinas, las uvas, la toronja, la guayaba, el kiwi, los quinotos, los mangos, los melones (todos los tipos), las naranjas, las papayas, el maracuyá, los duraznos, las peras, los caquis, las piñas, los plátanos, las granadas, las ciruelas, la carambola o las mandarinas. Se recomiendan tres o más porciones de frutas frescas por semana.
Jugos de vegetales	No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Licuaos hechos en casa	Algunos ejemplos incluyen los licuaos preparados con leche o yogur, vegetales o frutas. Los granos (por ejemplo, el cereal, la granola o la avena) se pueden agregar, pero no se acreditarán cuando se sirvan en un licuado. Si los licuaos se preparan con leche, se debe usar el tipo de leche acorde con las directrices del CACFP para cada grupo etario al que se le sirve. Los vegetales y las frutas en los licuaos se pueden acreditar como jugo. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Maíz molido	porción de ¼ de taza = ¼ de taza de vegetales
Mezcla de jugo de arándanos rojos	El jugo de arándanos rojos en una mezcla con otro jugo 100 % natural es acreditable. El cóctel de jugo de arándanos rojos no es acreditable. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Mezclas de jugos	Deben ser mezclas de jugos de vegetales/frutas 100 % naturales. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Mezclas de jugos de vegetales	Deben ser mezclas de jugos de vegetales 100 % naturales. Se recomiendan con bajo contenido de sodio o sin sal agregada. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.

Vegetales/frutas



RECOMENDADOS COMO VEGETALES/FRUTAS	
Producto alimenticio	Comentarios
Pancakes de papa	
Papas	Algunos ejemplos incluyen la batata y la papa amarilla o blanca. Se recomiendan hervidas, en puré o al horno.
Pasta, de harina 100 % vegetal o de legumbres	La pasta de legumbres se puede usar para completar el componente de vegetales O el de carne/alternativas a la carne, pero no ambos en la misma comida. La pasta vegetal no tiene que servirse con otro vegetal identificado para ser acreditable. ½ taza de pasta cocinada = ½ taza de vegetales.
Pasta de tomate	Una cucharada se considera ¼ de taza de vegetales.
Salsa de espagueti	Se debe servir por lo menos ⅛ de taza.
Salsa de manzana sin endulzar	
Salsa de tomate	Se debe servir por lo menos ⅛ de taza.
Salsa fresca	Se debe servir por lo menos ⅛ de taza.
Sidra de manzana	Debe estar pasteurizada. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Sopas hechas en casa	Calcule las cantidades de vegetales en la receta para determinar que se hayan dado suficientes vegetales en la sopa. Se debe servir ⅛ de taza de cada vegetal para que se considere como una porción. Ejemplo: Se debe servir ⅛ de taza de zanahorias por porción, no ⅛ de taza de zanahorias, cebollas y apio. Para obtener información sobre sopas de guisantes partidos, frijol o lenteja, consulte la sección Carne/alternativas a la carne.
Vegetales congelados simples	Evite servir vegetales con mantequilla o salsa de queso.
Vegetales de hojas verdes	Algunos ejemplos incluyen el brócoli, la col gallega, la endibia, la escarola, kale, las hojas de mostaza, la espinaca, la acelga o las hojas de nabo.
Vegetales enlatados	Se recomiendan con bajo contenido de sodio o sin sal agregada.
Vegetales frescos	Algunos ejemplos incluyen las alcachofas, los aguacates, los brotes de bambú, los frijoles (todos los tipos), la remolacha, la bok choy, el brócoli, las coles de Bruselas, el col, las zanahorias, el coliflor, el apio, el maíz, los pepinos, la berenjena, los vegetales de hojas verdes (todos los tipos), la jícama, el kohlrabi, la lechuga (todos los tipos), los hongos, la okra, la chirivía, los guisantes, los pimientos, las papas, la calabaza, los rábanos, el ruibarbo, la espinaca, los brotes (todos los tipos), el zapallo (todos los tipos), las batatas, los tomatillos, los tomates, los nabos, el berro o el ñame. Se recomiendan tres o más porciones de vegetales frescos por semana.

Vegetales/frutas



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO VEGETALES/FRUTAS

Las comidas que se mencionan abajo son acreditables, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen un alto contenido de azúcar agregada o grasa y sal.

Producto alimenticio	Comentarios
Coco: fresco, congelado, deshidratado, y agua de coco etiquetada como 100 % jugo	El coco es rico en grasas, especialmente en grasas saturadas. El coco deshidratado y endulzado también tiene un alto contenido de azúcar agregada. Fresco/congelado: porción de ¼ de taza = ¼ de taza de fruta; deshidratada: porción de ¼ de taza = ½ taza de fruta; 100 % jugo ¼ de taza = ¼ de taza de fruta
Compotas/crujientes de fruta	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar añadida. Debe contener por lo menos ⅛ de taza de fruta por porción.
Frutas, congeladas, endulzadas	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar añadida.
Frutas, enlatadas en almíbar	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar añadida.
Gerber® Mini Fruits	
Gerber® Mini Vegetables	
Hash Brown (Croquetas de papa)	Se deben limitar debido al alto contenido de grasa y sal.
Papas fritas	Se debe limitar debido al alto contenido de grasa.
Piel de papa	Se debe limitar debido al alto contenido de grasa.
Salsa comercial	Se debe limitar debido al alto contenido de sal. Se debe servir por lo menos ⅛ de taza.
Salsas de arándanos rojos	Solo las salsas con bayas trituradas o enteras son acreditables. Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar añadida.
Salsas de fruta, hechas en casa	Solo la parte de fruta de la salsa es acreditable. Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar añadida. Debe contener por lo menos ⅛ de taza de fruta por porción.
Sopas enlatadas condensadas (1 parte de sopa por 1 parte de agua) o en polvo	Algunos ejemplos incluyen la sopa minestrone, de tomate, de arroz con tomate, de vegetales, de carne de res con vegetales o de pollo con vegetales. Se debe limitar debido al alto contenido de sal. Una porción de 1 taza reconstituida equivale a ¼ de taza de vegetales.
Sopas enlatadas listas para servir	Algunos ejemplos incluyen la sopa minestrone, de tomate, de arroz con tomate, de vegetales, de carne de res con vegetales o de pollo con vegetales. Se debe limitar debido al alto contenido de sal. Una porción de 1 taza equivale a ¼ de taza de vegetales.
Tartas de fruta	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar añadida. Debe contener por lo menos ⅛ de taza de fruta por porción.
Tater Tots®	Se deben limitar debido al alto contenido de grasa y sal.

Vegetales/frutas



NO PERMITIDOS COMO VEGETALES/FRUTAS

Las comidas que se mencionan abajo no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Aceitunas

Almíbares, con sabor a fruta

Aros de cebolla

Bebidas con sabor a fruta: Ades, bebidas de jugo (embotelladas, enlatadas o en polvo)

Cebollas

Cóctel de jugo de arándanos rojos

Chips de banana

Chips de maíz

Chips de papa

Ensalada de Jell-O® con fruta o jugo

Fruit Gushers®

Frutas cubiertas con yogur

Frutas recubiertas de chocolate

Galletas dulces de higo

Helado con sabor a fruta

Kool-Aid®

Limonadas o refrescos de lima

Mantequillas de manzana

Mermeladas, jaleas o conservas

Néctar de albaricoque, pera o durazno

Panes de banana (permitido como componente de granos/pan). Consulte Pan de vegetales/frutas en esta lista.

Panes o muffins de vegetales/fruta: manzana, banana, arándanos azules, zanahoria, calabaza o zucchini

Pasteles, con frutas

Vegetales/frutas



NO PERMITIDOS COMO VEGETALES/FRUTAS

Las comidas que se mencionan abajo no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Pepinillos

Pestos

Ponche de frutas (embotellado, enlatado o en polvo)

Popsicles® u otros helados con sabor a fruta

Pop-Tarts® u otros pasteles con fruta para tostar

Pozole

Puffs, de frutas y vegetales

Rellenos de tarta de limón

Salsa de tomate (ketchup)

Salsas de arándanos rojos, en jalea

Salsas de barbacoa

Salsas de chile

Snacks de frutas (roll-ups, wrinkles o gummy bears)

Sopas cremosas

Sorbetes

V-8 Splash®

Vegetales en mantequilla o salsas de queso

Yogur, con fruta: permitido como alternativa a la carne



Requisitos de granos/panes

El patrón de comidas del CACFP exigen que se sirvan granos o pan en el desayuno, en el almuerzo y en la cena. También se puede servir el componente de granos/pan como uno de los dos componentes de un snack. Los granos o el pan son una buena fuente de vitamina B, minerales y fibra. Consulte el patrón de comidas del CACFP para conocer los tamaños de las porciones.

- Todos los granos/panes deben ser integrales o enriquecidos.
- Por lo menos, una porción de granos por día debe tener un alto contenido de granos integrales.
 - Las comidas que tienen un alto contenido de granos integrales contienen un 100 % de granos integrales o, por lo menos, un 50 % de granos integrales y el resto de los granos son enriquecidos.
 - Los menús deben especificar cuando se ofrecen comidas con alto contenido de granos integrales (por ejemplo, panes de trigo integral, english muffins con alto contenido de granos integrales, arroz integral o avena).
- Los granos o el pan deben poder reconocerse como parte del plato (como bollo, espagueti, arroz o tortillas para taco). Los elementos como las migas de pan en el pastel de carne no califican para cumplir el requisito de granos/panes.
- En lugar de servir granos en el desayuno, se puede servir carne/alternativas a la carne tres veces a la semana.
- Los cereales no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (21.2 gramos de azúcar cada 100 gramos).

Postres a base de granos

- Los postres a base de granos no son acreditables.
- Los postres a base de granos incluyen las galletas dulces, las tartas dulces, las donas, las barras de cereal, las barras de desayuno, las barras de granola, los bollos dulces, los pasteles para tostar, el pastel y los brownies.
- Consulte la tabla No permitidos como granos/pan.

Recomendaciones de granos/panes

El CACFP recomienda que todos los tipos de pan y cereales que se sirvan sean integrales. Ofrezca una variedad de opciones con granos integrales para darles a los niños la oportunidad de probar comidas nuevas.

Cómo usar equivalentes de onzas para las tablas de granos/panes

Los granos son una parte importante de las comidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Para asegurarse de que los niños y los adultos reciban suficientes granos en las comidas y snacks de CACFP, las cantidades necesarias se incluyen en el patrón de comidas como equivalentes de onzas (oz eq.). Los equivalentes de onzas le dicen la cantidad de grano en una porción de comida.

Cómo usar las tablas de granos/panes:

La columna del tamaño de la porción en las tablas de Granos/panes recomendados o no recomendados, pero permitidos le dirá cuánto de un artículo de pan debe servir para cumplir los requisitos del patrón de comidas de CACFP.

Si el artículo de granos que quiere servir es:

- Más pequeño que el artículo mencionado en las tablas de Granos/panes, o
- De menos peso que el artículo mencionado en las tablas de Granos/panes, o
- No está incluido en la tabla de Granos/panes

Entonces tendrá que usar otra forma de saber cuánto servir para cumplir los requisitos del patrón de comidas de CACFP. Podría:

- Escribir información de la etiqueta de Información nutricional en el Anexo A, Herramienta de granos de la *Guía para comprar alimentos para los programas de nutrición infantil (FBG)*.*
- Use el *Libro de análisis de recetas (RAW) de FBG** para determinar los equivalentes en onzas por porción para recetas estandarizadas.

*Disponible en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.





Preguntas y respuestas sobre los granos/panes

P: ¿Cómo identificamos las comidas con alto contenido de granos integrales?

R: Las comidas con alto contenido de granos integrales se pueden identificar de varias maneras:

1. La manera más fácil es leer la lista de ingredientes.
 - Busque productos que incluyan los granos integrales como el primer ingrediente (como el trigo integral, la harina de avena y el arroz integral).
 - También es admisible si se incluyen el agua como el primer ingrediente y los granos integrales como el segundo ingrediente.
2. Consulte la lista de granos integrales que está en el Apéndice F.
3. Los proveedores también pueden buscar una de las siguientes declaraciones de contenido de granos integrales que están en las etiquetas de los paquetes:
 - “Las dietas que incluyen una gran cantidad de comidas con granos integrales y otros alimentos vegetales, y que tienen poca cantidad de comidas con grasa total, grasa saturada y colesterol pueden reducir el riesgo de tener enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer”.
 - “Las dietas que incluyen una gran cantidad de alimentos con granos integrales y otros alimentos vegetales, y que tienen poca cantidad de alimentos con grasa saturada y colesterol pueden ayudar a reducir el riesgo de tener enfermedades cardíacas”.
4. En el caso de las comidas de elaboración propia del proveedor, se puede usar la receta para determinar si los granos integrales son el ingrediente de granos principal.

P: ¿Los proveedores pueden elegir las comidas en las que se incluirán granos integrales?

R: Sí. Los proveedores pueden elegir las comidas (o snacks) en las que se servirá una comida con alto contenido de granos integrales.

P: ¿Los productos de maíz son integrales?

R: Los productos de maíz deben indicar específicamente que contienen harina de maíz o harina integral.

P: ¿Se permiten las barras de granola hechas en casa?

R: No. Las barras de granola hechas en casa y compradas en tiendas no pueden considerarse como componente de granos porque se catalogan como postres a base de granos.

P: ¿Los pancakes y waffles se consideran postres a base de granos?

R: No. Los pancakes y waffles no se consideran postres a base de granos.

P: ¿Se puede considerar la capa de rebozado o empanizado en un filete de pescado como componente de granos/pan?

R: El empanizado y el rebozado se pueden considerar como parte del plato principal. La acreditación se basa en la cantidad de granos integrales, salvado, germen o harina enriquecida que contiene la receta. Debido a que puede ser difícil determinar la cantidad de empanizado/rebozado en productos comprados en tiendas, la etiqueta de CN es necesaria para considerarlos como componente de granos/pan.



Granos/panes



CEREALES CON BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR*

El cereal no puede contener más de 6 gramos de azúcar por onza (28 gramos). Los cereales que se incluyen en este cuadro contienen 6 gramos de azúcar o menos. Además, el CACFP recomienda servir cereales integrales.

Los cereales integrales se marcan con ✓ en la columna *Integrales*. Los cereales aprobados por el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) también son acreditables en el CACFP.

Cereales con bajo contenido de azúcar	Integral	Cereales con bajo contenido de azúcar	Integral
All Bran® Original	✓	Kellogg's® Corn Flakes	
All-Bran® Complete Wheat Flakes	✓	Kellogg's® Mini-Wheats Unfrosted Bite Size	✓
Cheerios® Multi Grain	✓	King Vitaman®	
Cheerios® Original	✓	Kix®	✓
Chex® Corn	✓	Kix® Honey	✓
Chex® Rice	✓	Life®	✓
Chex® Wheat	✓	Malt-O-Meal® Creamy Hot Wheat	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® Crispy Rice	
Cream of Wheat® Healthy Grain Original	✓	Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders	
Cream of Wheat® Original		Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders with Almonds	
Cream of Wheat® Whole Grain	✓	Malt-O-Meal® Original Hot Cereal	
Crispix®		Post® Bran Flakes	✓
Fiber One®	✓	Post® Shredded Wheat Original	✓
Fiber One® Honey Clusters	✓	Post® Shredded Wheat Spoon Size Original	✓
GOLEAN® Original		Post® Shredded Wheat Spoon Size Wheat 'n Bran	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® Flakes	✓	Quaker® Instant Oatmeal, Original	✓
Heart to Heart® Honey Toasted Oat	✓	Quaker® Old Fashioned Quaker Oats	✓
Heart to Heart® Warm Cinnamon Oat	✓	Quaker® Puffed Rice	
Honey Bunches of Oats® Honey Roasted		Quaker® Puffed Wheat	
Honey Bunches of Oats® with Almonds		Quaker® Quick Oats	✓
Honey Bunches of Oats® with Cinnamon Bunches		Quaker® Whole Hearts Original	✓
Honey Bunches of Oats® with Pecan Bunches		Rice Krispies®	
Kashi® 7 Whole Grain Flakes	✓	Rice Krispies® Gluten Free	✓
Kashi® 7 Whole Grain Honey Puffs	✓	Special K® Original	
Kashi® 7 Whole Grain Nuggets	✓	Special K® Protein Plus	
Kashi® 7 Whole Grain Puffs	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

* La información arriba se obtuvo de los sitios web de los productos. Cuando haga su compra, verifique la etiqueta de nutrición del paquete.

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES

Producto alimenticio	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción De 1 a 5 años: Sirva por lo menos ½ oz eq De 6 a 18 años: Sirva por lo menos 1 oz eq
Aderezos, según el tipo de pan, hecho en casa		Consulte: Relleno/aderezo de pan, hecho en casa.	
Arroz, blanco, integral o rojo		El arroz integral y el arroz rojo son integrales. Consulte: Granos cocidos.	
Arroz silvestre	✓	Consulte: Granos cocidos.	
Avenas	✓		De 1 a 5 años: ¼ de taza, cocidos De 6 a 18 años: ½ taza, cocidos
Bagels		La variedad de trigo integral es un grano integral.	Por lo menos 56 gramos De 1 a 5 años: ¼ bagel De 6 a 18 años: ½ bagel
Bagels, mini		La variedad de trigo integral es un grano integral.	Por lo menos 28 gramos De 1 a 5 años: ½ bagel De 6 a 18 años: 1 bagel
Bayas de trigo		Granos de trigo enteros sin procesar.	
Bísquets			Por lo menos 28 gramos De 1 a 5 años: ½ bísquet De 6 a 18 años: 1 bísquet
Bollos de todos los tipos			Por lo menos 28 gramos De 1 a 5 años: ½ bollo De 6 a 18 años: 1 bollo
Bollos, hamburguesa y hot dog			Por lo menos 28 gramos De 1 a 5 años: ½ bollo De 6 a 18 años: 1 bollo
Cebada	✓	La cebada mondada es integral. La cebada perlada no es integral. Consulte: Granos cocidos.	
Cereal seco y listo para comer con menos de 6 g de azúcar por porción			Copos o redondos De 1 a 5 años: ½ taza De 6 a 18 años: 1 taza Cereales inflados De 1 a 5 años: ¾ de taza De 6 a 18 años: 1¼ tazas Granola De 1 a 5 años: ⅛ de taza De 6 a 18 años: ¼ de taza
Cereales, cocidos			De 1 a 5 años: ¼ de taza de cereal cocido De 6 a 18 años: ½ taza de cereal cocido

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES

Producto alimenticio	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción
			De 1 a 5 años: Sirva por lo menos ½ oz eq De 6 a 18 años: Sirva por lo menos 1 oz eq
Club Crackers®			De 1 a 5 años: 4 crackers De 6 a 18 años: 7 crackers
Congee, simple		Se puede acreditar basado en la cantidad de cereal que tiene una porción.	
Crackers		Consulte: Club Crackers, Goldfish®, Melba Toast®, galletas de ostra, Ritz® Crackers, RyKrisp®, galletas de soda, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® o Wheat Thins®.	
Crackers de ostra			De 1 a 5 años: ¼ de taza De 6 a 18 años: ½ de taza
Crema de avena	✓	Consulte: Avena.	
Crepas hechas en casa		Se pueden acreditar basándose en la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Cuscús		Consulte: Granos cocidos.	
Empanadas chinas (dumplings) hechas en casa		Las empanadas chinas (dumplings) hechas en casa se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
English Muffins			Por lo menos 56 gramos De 1 a 5 años: ¼ english muffin De 6 a 18 años: ½ english muffin
Fideos		Consulte: Pasta de todos los tipos.	
Galletas de soda			Por lo menos 2" x 2" De 1 a 5 años: 4 crackers De 6 a 18 años: 8 crackers
Germen			Si se usa germen en una receta: De 1 a 5 años: 3 cucharadas De 6 a 18 años: ¼ de taza
Goldfish®			Por lo menos ¾" x ½" De 1 a 5 años: ¼ de taza (21 crackers) De 6 a 18 años: ½ taza (41 crackers)

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES

Producto alimenticio	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción De 1 a 5 años: Sirva por lo menos ½ oz eq De 6 a 18 años: Sirva por lo menos 1 oz eq
Granos, cocidos			De 1 a 5 años: ¼ de taza, cocidos De 6 a 18 años: ½ taza, cocidos
Harina de maíz enriquecida o integral, cocida	✓	Consulte: Granos cocidos.	
Kasha	✓	También llamada alforfón o trigo sarraceno. Consulte: Granos cocidos.	
Lefse		Lefse es un pan sin levadura elaborado principalmente con papas y harina. Lefse es acreditable basado en la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Macarrones de todos los tipos		La variedad de trigo integral es un grano integral. Consulte: Pasta de todos los tipos.	De 1 a 5 años: ¼ de taza cocidos De 6 a 18 años: ½ taza, cocidos
Masa de bollo de huevo			
Masa de maíz, masa harina, maicena y harina de maíz	✓	Los ingredientes etiquetados como masa de maíz o masa harina no necesitan documentación extra para que se cuenten para los requisitos de alto contenido de granos integrales (whole grain-rich, WGR). Sin embargo, algunos productos hechos con maicena o con harina de maíz pueden necesitar una declaración de formulación del producto (product formulation statement, PFS) para que se cuenten para el requisito de WGR.	
Masa de pizza			
Matzo			De 1 a 5 años: ½ grande De 6 a 18 años: 1 grande
Melba Toasts			Por lo menos 3½" x 1½" De 1 a 5 años: 2 unidades De 6 a 18 años: 5 unidades

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES

Producto alimenticio	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción De 1 a 5 años: Sirva por lo menos ½ oz eq De 6 a 18 años: Sirva por lo menos 1 oz eq
Mijo	✓	Semillas redondas pequeñas con sabor a nuez. Consulte: Granos cocidos. Tienen semillas que tienen un alto contenido de proteínas y se cocinan como los granos.	
Muffins de maíz			Por lo menos 34 gramos De 1 a 5 años: ½ muffin De 6 a 18 años: 1 muffin
Palitos de pan			Por lo menos 7¾ pulgadas De 1 a 5 años: 2 tiras De 6 a 18 años: 3 tiras
Palomitas de maíz, natural e inflado	✓	No se recomiendan para niños menores de cuatro años debido al riesgo de ahogamiento.	De 1 a 5 años: 1½ tazas De 6 a 18 años: 3 tazas
Pan francés		Consulte: Panes.	
Pan pita		La variedad de trigo integral es un grano integral.	Por lo menos 56 gramos De 1 a 5 años: ¼ de pita De 6 a 18 años: ½ pita
Pan pumpernickel	✓	Consulte: Panes.	
Pancakes			Por lo menos 34 gramos De 1 a 5 años: ½ pancake De 6 a 18 años: 1 pancake
Panes con pasas		Consulte: Pan.	
Panes de maíz			Por lo menos 2 x 2½ pulgadas De 1 a 5 años: ½ trozo De 6 a 18 años: 1 trozo
Panes, enriquecidos		Algunos ejemplos incluyen: el pan francés, italiano, de papa, con pasas o blanco.	Por lo menos 28 gramos De 1 a 5 años: ½ rodaja De 6 a 18 años: 1 rebanada
Panes, integrales	✓	Algunos ejemplos incluyen el pan de varios granos, pumpernickel, de centeno o de trigo integral.	Por lo menos 28 gramos De 1 a 5 años: ½ rodaja De 6 a 18 años: 1 rebanada
Panes italianos		Consulte: Panes.	
Pasta de todos los tipos		La variedad de trigo integral es un grano integral.	De 1 a 5 años: ¼ de taza De 6 a 18 años: ½ de taza

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES

Producto alimenticio	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción De 1 a 5 años: Sirva por lo menos ½ oz eq De 6 a 18 años: Sirva por lo menos 1 oz eq
Polenta enriquecida o integral		Harina de maíz hervida. Se puede comer como plato caliente o como barra, la cual después se cocina al horno o a la parrilla, o se saltea.	
Popovers (bollos) hechos en casa		Se pueden acreditar basándose en la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Pretzels blandas sin sal			Por lo menos 56 gramos De 1 a 5 años: ¼ pretzel De 6 a 18 años: ½ pretzel
Pretzels, duros, sin sal, minienrollados		Pueden presentar riesgo de ahogamiento en niños pequeños.	Por lo menos 1¼" x 1½" De 1 a 5 años: ⅓ de taza (7 minienrollados) De 6 a 18 años: ⅔ de taza (14 minienrollados)
Pretzels, duros, sin sal, palitos		Pueden presentar riesgo de ahogamiento en niños pequeños.	Por lo menos 2½" de largo De 1 a 5 años: 16 palitos De 6 a 18 años: 31 palitos
Quinoa	✓	Consulte: Granos cocidos. Tienen semillas que tienen un alto contenido de proteínas y se cocinan como los granos.	
Ravioles		Consulte: Pasta de todos los tipos. Solo la parte de pasta es acreditable.	
Relleno/aderezo de pan, hecho en casa		El relleno hecho en casa se puede acreditar basado en la cantidad de pan de grano integral o enriquecido que contiene la receta.	
Rellenos, de pan, hecho en casa		Consulte: Relleno/aderezo de pan, hecho en casa.	
Ritz® Crackers			De 1 a 5 años: 4 crackers De 6 a 18 años: 7 crackers
RyKrisp®	✓		De 1 a 5 años: 5 crackers De 6 a 18 años: 10 crackers
Salvado		Algunos ejemplos incluyen el salvado de avena o de trigo.	Si se usa salvado en una receta: De 1 a 5 años: 3 cucharadas De 6 a 18 años: ¼ de taza
Sémola de maíz enriquecida o integral		Granos de maíz molidos que se hierven en agua o leche.	De 1 a 5 años: ¼ de taza, cocidos De 6 a 18 años: ½ taza, cocidos
Sémola, hecha de maíz molido	✓		De 1 a 5 años: ¼ de taza, cocidos De 6 a 18 años: ½ taza, cocidos

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES

Producto alimenticio	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción De 1 a 5 años: Sirva por lo menos ½ oz eq De 6 a 18 años: Sirva por lo menos 1 oz eq
Sociables®			De 1 a 5 años: 4 crackers De 6 a 18 años: 8 crackers
Torrijas hechas en casa		Consulte: Panes.	
Tortas de arroz	✓	Si el arroz integral es el primer ingrediente, es un grano integral.	Por lo menos 8 gramos De 1 a 5 años: 1½ pasteles De 6 a 18 años: 3 pasteles
Tortas de arroz, mini	✓	Si el arroz integral es el primer ingrediente, es un grano integral.	Por lo menos 1¾" de diámetro De 1 a 5 años: 7 tortas De 6 a 18 años: 13 tortas
Tortillas de maíz o de harina		Si el trigo integral o el maíz integral es el primer ingrediente, es un grano integral.	Tortillas, suaves, maíz (~5 ½") De 1 a 5 años: ¾ tortilla De 6 a 18 años: 1 ¼ tortilla Tortillas, suaves, harina (~6") De 1 a 5 años: ½ tortilla De 6 a 18 años: 1 tortilla Tortillas, suaves, harina (~8") De 1 a 5 años: ¼ tortilla De 6 a 18 años: ½ tortilla
Trigo bulgur o agrietado	✓	Consulte: Granos cocidos.	
Triscuit®	✓		Por lo menos 1½" x 1½" De 1 a 5 años: 3 crackers De 6 a 18 años: 5 crackers
Waffles, preparados comercialmente (Eggo®)			Por lo menos 34 gramos De 1 a 5 años: ½ waffle De 6 a 18 años: 1 waffle
Wasa Crispbread®	✓		De 1 a 5 años: 1 grande De 6 a 18 años: 2 grandes
Wheat Thins®	✓		Por lo menos 1¼" x 1¼" De 1 a 5 años: 6 crackers De 6 a 18 años: 12 crackers
Wraps Won Ton			



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO GRANOS/PANES

Las comidas que se mencionan abajo son acreditables, pero no se recomiendan.
Estas comidas tienen un alto contenido de grasa, sal o azúcar.

Producto alimenticio	Comentarios	Tamaño de la porción De 1 a 5 años: Sirva por lo menos ½ oz eq De 6 a 18 años: Sirva por lo menos 1 oz eq
Capas de empanizado	Consulte: Capa de rebozado.	
Capas de rebozado	El rebozado y el empanizado se pueden servir como parte del plato principal de una comida. Se pueden acreditar basándose en la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Crackers	Consulte: Crackers de animalitos, Cheez-It®/ Cheese Nips® o crackers Graham.	
Crackers de animalitos		Por lo menos 1½" x 1" De 1 a 5 años: 8 crackers De 6 a 18 años: 15 crackers
Cruasáns		Por lo menos 34 gramos De 1 a 5 años: ½ cruasán De 6 a 18 años: 1 cruasán
Crutones		De 1 a 5 años: ¼ de taza De 6 a 18 años: ½ de taza
Cheez-It®/Cheese Nips®		Un cuadrado de por lo menos 1" x 1" De 1 a 5 años: 10 crackers De 6 a 18 años: 20 crackers
Fideos para chow mein		De 1 a 5 años: ¼ de taza De 6 a 18 años: ½ taza
Graham Crackers		Por lo menos 5" x 2½" De 1 a 5 años: 1 cracker De 6 a 18 años: 2 crackers
Hushpuppies (bolas de masa de harina de maíz) hechas en casa	Se pueden acreditar basándose en la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Masa de hojaldre		
Masa de tarta, tartas de carne/alternativas a la carne		De 1 a 5 años: ¼ de una tarta con masa de 9 pulgadas De 6 a 18 años: ½ de una tarta con masa de 9 pulgadas
Mezcla de frutos secos	Se puede acreditar sobre la base de la cantidad de cereal o grano seco en cada porción. Puede tener alto contenido de sal y azúcar agregada.	



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO GRANOS/PANES

Las comidas que se mencionan abajo son acreditables, pero no se recomiendan.
Estas comidas tienen un alto contenido de grasa, sal o azúcar.

Producto alimenticio	Comentarios	Tamaño de la porción De 1 a 5 años: Sirva por lo menos ½ oz eq De 6 a 18 años: Sirva por lo menos 1 oz eq
Muffins de todos los tipos		Por lo menos 55 gramos De 1 a 5 años: ½ muffin De 6 a 18 años: 1 muffin
Palomitas de maíz con ingredientes agregados que aportan grasa, sal o azúcar	Integral. No se recomiendan para niños menores de cuatro años debido al riesgo de ahogamiento.	De 1 a 5 años: 1½ tazas De 6 a 18 años: 3 tazas
Pan de zanahoria	Consulte: Panes rápidos.	
Pan frito, simple y sin azúcar	Se pueden acreditar basándose en la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Panes de banana	Consulte: Panes rápidos.	
Panes de calabaza	Consulte: Panes rápidos.	
Panes de calabaza	Consulte: Panes rápidos.	
Panes de zucchini	Consulte: Panes rápidos.	
Panes integrales tipo Boston	Consulte: Panes rápidos.	
Panes rápidos		Por lo menos 55 gramos De 1 a 5 años: ½ rodaja De 6 a 18 años: 1 rebanada
Party Mix	Se puede acreditar sobre la base de la cantidad de cereal o grano seco en cada porción. Puede tener alto contenido de sal.	
Rebozados de corn dog	Consulte: Capa de rebozado.	
Scones, salados		Por lo menos 4 onzas De 1 a 5 años: ¼ grande De 6 a 18 años: ½ grande
Teddy Grahams®		Por lo menos 1" x ½" De 1 a 5 años: ¼ de taza (12 crackers) De 6 a 18 años: ½ taza (24 crackers)
Tiras de torrijas		Por lo menos 18 gramos De 1 a 5 años: 2 tiras De 6 a 18 años: 4 tiras
Tortillas para taco o tostadas, duras		Por lo menos 14 gramos De 1 a 5 años: 1 concha De 6 a 18 años: 2 conchas

Granos/panes



NO PERMITIDO COMO GRANOS/PANES

Las comidas que se mencionan abajo no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Almidón de maíz	Galletas dulces con nueces, pasas, trozos de chocolate o fruta
Avenas, instantáneas, de sabores	Galletas dulces simples
Barra de granos con fruta	Harina de frutos secos o semillas
Barras de cereal con fruta	Lorna Doone®
Barras de cereal de arroz hechas en casa	Los brownies simples, recubiertos o con relleno, como de queso crema o nueces
Barras de granola	Maíz (acreditable como vegetal)
Bísquets de arruruz	Masa de tarta, para postres y tartas de frutas
Bocadillos inflados con sabor a queso (Cheetos®, Cheez Doodles®)	Nachos
Bollos dulces	Nilla Wafers
Bollos pegajosos (Sticky Buns)	Pan de jengibre
Cereal seco, listo para comer y con más de 6 g de azúcar por porción	Pancake de papa (puede ser acreditable como vegetal)
Concha de hojaldre con crema	Papas (acreditable como vegetal)
Conos de helado	Papas fritas cortadas finas (shoe-string)
Cupcakes con recubrimiento o sin recubrimiento	Papas fritas de bolsa
Chips Ahoy®	Pastel para el café, hecho en casa o comercial
Chips de bagel	Pastel pound cake
Chips de maíz (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	Pasteles, con o sin glaseado
Chips de pan pita	Pasteles con recubrimiento o sin recubrimiento
Chips de papa	Pasteles daneses
Chips de pretzel	Pasteles de palomitas de maíz
Chips de taco	Pasteles para tostar
Chips de tortilla, maíz o trigo (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)	Pop Tarts®
Donas	Pudines de arroz
Empanadas dulces	Pudines de pan
Fig Newtons	Rice Krispies Treats
Galletas de avena y pasas	Rollos de canela
Galletas de jengibre	Scones dulces
Galletas de sándwich de helado	Sun Chips®
	Teddy Soft Bakes

Carne/alternativas de carne



Requisitos de carne/alternativas a la carne

El patrón de comidas del CACFP requiere que se sirva carne o una alternativa a la carne en el almuerzo y en la cena. También se pueden servir carne/alternativas a la carne como uno de los dos componentes de un snack. Además, la carne/alternativas a la carne se pueden reemplazar por granos en el desayuno hasta tres veces a la semana. Consulte el patrón de comidas del CACFP para conocer los requisitos del tamaño de las porciones.

- La carne incluye carne roja, carne de aves de corral o pescado magros que ha sido inspeccionada y aprobada por la agencia estatal o federal correspondiente. La carne es una excelente fuente de proteína de alta calidad, hierro y zinc. Algunos ejemplos de alternativas a la carne que son acreditables incluyen: quesos, yogures, queso cottage, huevos, tofu preparado comercialmente, frijoles secos cocidos, nueces y semillas y sus mantequillas (excepto de bellotas, castañas o coco).
- Es posible que el tofu que se incorpora en las bebidas (como los licuados) o que se agrega a platos para mejorar su textura (como los postres horneados) no se acredite para cumplir el requisito del patrón de comidas.
- El yogur puede ser natural, saborizado, con azúcar o sin endulzar, pero no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas. El yogur es una buena fuente de proteína y calcio.
- Algunos ejemplos de legumbres incluyen los frijoles negros, los garbanzos, los frijoles rojos o los frijoles pintos, que se pueden considerar como una alternativa a la carne. Son una fuente excelente de proteína, fibra dietética y hierro, y no tienen colesterol.
- Las nueces y las semillas pueden cumplir solo con la mitad del requisito de las alternativas a la carne para el almuerzo y la cena. Las nueces y las semillas pueden cumplir todo el requisito de las alternativas a la carne para el snack.
- Un artículo del menú debe dar un mínimo de ¼ de onza de carne magra cocinada o el equivalente para cumplir cualquier parte del requisito de carne/alternativas de carne.
- Las salchichas Frankfurt, la mortadela, los salchichones o las salchichas de Viena deben ser 100 % carne o contener productos alternativos a la proteína (APP) como el único aglutinante o extensor. Sin embargo, debido al alto contenido de sal y grasa, no se recomiendan estas carnes.

- Las carnes procesadas con aglutinantes y extensores, como la harina de almidón vegetal, la leche deshidratada, la leche descremada reducida en calcio y los cereales, no están permitidas.
- Los quesos naturales pueden cumplir todo o parte del requisito de alternativas a la carne.
- Los productos de queso etiquetados como “productos de queso” o “imitación de queso” no se pueden considerar como alternativas a la carne.
- Las comidas con queso y quesos para untar (Velveeta®, Cheez Whiz® o queso con pimienta) no se pueden considerar como alternativas a la carne.

Recomendaciones en cuanto a la carne/alternativas a la carne

- La carne (pollo, pavo, res, cerdo, cordero o pescado) debe ser magra o baja en grasa.
- Los frijoles enlatados no deben contener grasa agregada.
- No se debe servir más de una porción de carne procesada o con alto contenido de grasa por semana. Esto incluye las salchichas para hot dog, los bocadillos de pollo, los palitos de pescado, el pollo frito, las salchichas de Viena, los corn dogs o los embutidos.
- Sirva solo quesos naturales y elija las variedades bajas en grasa o con grasa reducida.
- La carne o las alternativas a la carne se deben preparar usando pequeñas cantidades de aceite, si fuera necesario.
 - Las grasas monoinsaturadas disminuyen el colesterol. El aceite de oliva, el aceite de canola y el aceite de maní son buenas fuentes.
 - Las grasas poliinsaturadas mejoran las grasas de la sangre. El aceite de girasol, el aceite de cártamo y el aceite vegetal son buenas fuentes.
 - Las grasas saturadas y las grasas trans aumentan el nivel de colesterol. Se debe limitar el consumo de margarina, grasa para cocinar, grasa animal y mantequilla.

Carne/alternativas de carne



Carne/alternativas a la carne con alto contenido de nutrientes importantes

La carne o las alternativas a la carne son excelentes fuentes de hierro y calcio.

CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE

Producto alimenticio	Hierro	Calcio
Almendras		●
Atún	●	
Carne	●	
Frijoles y guisantes secos	●	
Huevos	●	
Mantequilla de maní	●	
Moluscos	●	
Nuez de Brasil		●
Pavo	●	
Semillas de girasol		●
Tofu	●	●





Preguntas y respuestas sobre la carne/las alternativas a la carne

P: ¿Se puede acreditar la pizza como una alternativa a la carne?

R: Sí, si tiene etiqueta de CN. Todas las comidas con etiqueta de CN son acreditables. Si es hecha en casa, debe contener la cantidad exigida de carne/alternativas a la carne por porción para ser acreditable.

P: Tenemos algunos niños que no pueden comer algunos tipos de carne por razones religiosas. ¿Cómo reclamamos a estos niños en el programa de alimentos?

R: Sustituya la carne por una alternativa a la carne acreditable. Consulte: ¿Se pueden servir comidas vegetarianas?

P: ¿Es acreditable el queso americano?

R: Solo si la etiqueta indica que es queso con proceso de pasteurización. Si la etiqueta indica “producto de queso” e “imitación de queso”, no se pueden acreditar.

P: ¿Se pueden servir comidas vegetarianas?

R: Sí. Las comidas deben cumplir los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Algunos ejemplos de alternativas a la carne que son acreditables incluyen el queso cottage natural y procesado, el yogur, los huevos, el tofu, los frijoles deshidratados cocidos, las mantequillas de frutos secos y semillas o cualquier combinación de estas opciones. Consulte: Apéndice C.

P: ¿Es acreditable el yogur?

R: Sí, el yogur es acreditable como alternativa a la carne. El yogur puede ser natural, saborizado, con azúcar o sin endulzar, pero no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada porción de 6 onzas o 15.3 gramos de azúcar por porción de 4 onzas. Cuatro onzas de yogur con fruta o sin fruta equivalen a una onza de alternativa a la carne. La fruta del yogur no se puede acreditar para el componente de frutas.



Carne/alternativas de carne



RECOMENDADOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE	
Producto alimenticio	Comentarios
Atún enlatado	Elija atún con bajo contenido de sodio, envasado en agua.
Carne de res magra	Corte la grasa visible y cocínela a la parrilla, en lugar de freírla. Elija la carne de res molida que sea por lo menos un 90 % magra.
Cerdo magro	Elimine toda la grasa visible de la carne de cerdo y cocínela al horno o a la parrilla.
Cordero	Elimine toda la grasa visible de la carne de cordero y cocínela al horno o a la parrilla.
Falafel	El volumen de los frijoles u otra alternativa a la carne en cada porción puede cumplir el requisito. Una porción de ¼ de taza equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne.
Frijoles enlatados o deshidratados	Una porción de ¼ de taza equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne. Los frijoles verdes o amarillos enlatados se consideran como un vegetal, no como una alternativa a la carne.
Frijoles refritos	Elija frijoles refritos enlatados que tienen menos cantidad de grasa o una receta casera baja en grasa. Una porción de ¼ de taza equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne.
Guisantes deshidratados	Consulte: Frijoles enlatados o deshidratados.
Huevos	Los huevos cocidos son una buena fuente de proteínas. ½ huevo grande equivale a 1 oz de alternativa a la carne. Los huevos crudos no están permitidos.
Hummus	Es una pasta para untar elaborada con puré de garbanzos. El volumen de los frijoles u otra alternativa a la carne en cada porción puede cumplir el requisito. Una porción de ¼ de taza equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne.
Lentejas	Consulte: Frijoles enlatados o deshidratados.
Mantequilla de maní	Consulte: Mantequillas de nueces y semillas.
Mantequillas de nueces y semillas	El CACFP recomienda servir mantequilla de frutos secos y semillas junto con otra carne/ alternativa a la carne, ya que la porción de mantequilla de frutos secos y semillas sola puede ser demasiado grande para los niños.
Mantequillas de soja	La mantequilla de soja hecha con 100 % de soja es una parte acreditable. Es una buena alternativa a la mantequilla de maní para las personas alérgicas al maní. El CACFP recomienda servir mantequilla de soja junto con otra carne/alternativa a la carne, ya que la porción de mantequilla de soja sola puede ser demasiado grande para los niños.
Mariscos/moluscos	Se deben cocinar muy bien; solo la parte comestible del pescado es acreditable.
Nueces	Las nueces se pueden acreditar como una porción de alternativa a la carne en el snack y media porción de alternativa a la carne en el almuerzo o en la cena. No sirva nueces a los niños menores de cuatro años debido al riesgo de ahogamiento.
Palitos o tubos de yogur	Es acreditable para comidas y snacks cuando contiene no más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas. Dos tubos (o 4 oz) de yogur equivalen a 1 oz de alternativa de carne.
Pasta, de harina 100 % de legumbres	La pasta de legumbres se puede usar para completar el componente de vegetales O el de carne/alternativas a la carne, pero no ambos en la misma comida. Debe servirse con otra carne/alternativa a la carne identificada para ser acreditable. ¼ de taza de pasta cocida = 1 oz de alternativa a la carne.
Pavo magro	Cocine el pavo sin piel a la parrilla o al horno. Elija el carne molida de pavo que sea por lo menos un 90 % magra.
Pescado	Cocine el pescado a la parrilla o al horno.
Pescado Gefilte comercial	Debido a que esta comida generalmente contiene 50 % de pescado, 4 oz de pescado gefilte equivalen a 2 oz de pescado.
Pescado Gefilte hecho en casa	El pescado Gefilte se puede acreditar basado en la cantidad de pescado en cada porción.

Carne/alternativas de carne



RECOMENDADOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE	
Producto alimenticio	Comentarios
Pollo	Cocine el pollo sin piel a la parrilla o al horno. Elija el pollo molido que sea por lo menos un 90 % magro.
Queso americano	Es acreditable solo si la etiqueta indica que es queso con proceso de pasteurización. Si la etiqueta indica “producto de queso” e “imitación de queso”, no se puede acreditar. Una porción de 1 oz de queso con proceso de pasteurización equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne.
Queso cottage sin grasa o bajo en grasa	Una porción de ¼ de taza equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne.
Queso natural con grasa reducida	Algunos ejemplos incluyen: El queso cheddar, colby, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, provolone o suizo. Una porción de 1 oz de queso natural equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne. Se debe limitar a una porción por semana debido al alto contenido de grasa y sal.
Queso ricotta sin grasa o con bajo contenido de grasa	Una porción de ¼ de taza equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne.
Quesos de granja	Consulte: Queso cottage.
Quiches	La parte de huevo y queso es acreditable como alternativa a la carne.
Salsas de carne hechas en casa	Solo la hecha en casa. Debe suministrar una porción del tamaño exigido de carne en cada parte.
Semillas	Consulte: Nueces.
Sopas de frijoles	Algunos ejemplos incluyen la sopa de guisantes partidos, la sopa de frijoles blancos o la sopa de lentejas. ½ taza cuenta como ¼ de taza de frijoles o a 1 oz de carne/alternativa a la carne.
Sopas hechas en casa	Las sopas que contienen carne, pescado, carne de aves de corral u otras alternativas a la carne son acreditables como fuente de carne/alternativas a la carne si se puede identificar la cantidad exigida mínima de ¼ oz de carne/alternativas a la carne por porción.
Sopas preparadas comercialmente	Algunos ejemplos incluyen las sopas de frijoles, lentejas o guisantes partidos. ½ taza equivale a 1 oz de alternativa a la carne para enlatado reconstituido. Si se prepara en casa, use las cantidades de guisantes partidos, frijoles o lentejas que contiene la receta para calcular la parte acreditable.
Surimi	Consulte una etiqueta de nutrición infantil (CN) o una declaración de formulación del producto (PFS). Si no está disponible una etiqueta CN o una PFS, 3 oz de surimi es equivalente a 1 oz de carne/alternativa a la carne.
Tahini	Una pasta elaborada con semillas de sésamo (ajonjolí) molidas. Consulte: Mantequillas de nueces y semillas.
Tempeh	El tempeh natural solo es acreditable cuando tiene estos ingredientes permitidos: soja (u otras legumbres), agua, tempeh, vinagre, condimentos o hierbas de cocina. Tenga en cuenta que estos productos pueden tener sodio y grasa agregados. 1 oz de tempeh simple = 1 oz de alternativa a la carne. El tempeh mezclado con otras comidas solo es acreditable cuando está respaldado por una etiqueta de CN o una PFS.
Tofu	El tofu se elabora con soja. Es acreditable como alternativa a la carne. Sin embargo, es posible que el tofu que se agrega a las bebidas (como los licuados) o a los platos para mejorar su textura (como los postres horneados) no se acredite para cumplir el requisito del patrón de comidas.
Yogur	Es acreditable para comidas y snacks. El yogur puede ser natural, saborizado, con azúcar o sin endulzar, pero no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas. 4 oz de yogur equivale a 1 oz de alternativa de carne.

Carne/alternativas de carne



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE

Las comidas que se mencionan abajo son acreditables, pero no se recomiendan. La carne procesada no se debe servir más de una vez a la semana debido a su alto contenido de grasa y sal.

Producto alimenticio	Comentarios
Alas de pavo	Se deben servir 5 oz de pavo cocido para que sea equivalente a 1.5 oz de carne de pavo.
Alas de pollo	Se deben servir 6 oz de pollo cocido para que sea equivalente a 1.5 oz de carne.
Bocadillos de pollo	Solo el pollo es acreditable. Si tiene la etiqueta de CN, verifique la etiqueta para conocer el tamaño correcto de la porción. Si no tiene etiqueta de CN, 2 oz de bocadillos de pollo equivalen a 1 oz de carne. Los bocadillos de pollo cuentan para los componentes de carne/alternativa a la carne de la comida cuando se duplica la porción.
Carne de res en conserva	
Carne, aves y mariscos desecados y semidesecados de conservación a temperatura ambiente	Acreditable solo cuando está respaldado por una etiqueta de CN o una PFS. Estos productos tienen un alto contenido de sodio agregado y también pueden tener un alto contenido de grasa.
Comidas enlatadas o congeladas	Algunos ejemplos incluyen el estofado de carne de res, los burritos, el guiso, el estofado de carne, la pizza, el pastel de carne o los ravioles. Estos alimentos solo se consideran si tienen la etiqueta de CN. Verifique la etiqueta de CN para conocer el tamaño correcto de la porción. Las comidas procesadas combinadas como estas generalmente tienen un contenido de grasa y sal mayor que las comidas hechas en casa.
Corn dogs, salchichas Frankfurt, hot dogs	Deben ser 100 % carne o contener productos de proteína alternativa (APP) como el único aglutinante o extensor. Tienen alto contenido de sal y grasa.
Embutido de hígado	No pueden contener aglutinantes ni extensores.
Fiambre en conserva	No pueden contener subproductos, cereales ni extensores.
Hígado	El hígado tiene alto nivel de colesterol y alto contenido de grasa.
Hot Dogs	Consulte: Corn Dogs.
Huevos rellenos	Tienen alto nivel de colesterol y alto contenido de grasa. En lugar de prepararlos con mayonesa, intente usar una variedad de pasta para untar con menor contenido de grasa. Consulte: Huevos.
Macarrones con queso hechos en casa	El queso que se usa en la receta de macarrones con queso hechos en casa puede cumplir el requisito de alternativa a la carne.
Mondongo	Contiene proteínas de baja calidad.
Palitos/bocadillos/pastelillos de pescado	Consulte: Bocadillos de pollo.
Pasteles de carne hechos en casa	Los pasteles de carne hechos en casa se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de carne/alternativa a la carne en cada porción.

Carne/alternativas de carne



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE

Las comidas que se mencionan abajo son acreditables, pero no se recomiendan. La carne procesada no se debe servir más de una vez a la semana debido a su alto contenido de grasa y sal.

Producto alimenticio	Comentarios
Pizza hecha en casa	La pizza hecha en casa se puede acreditar sobre la base de la cantidad de carne/alternativa a la carne en cada porción.
Productos de carne prensada/en conserva	Deben ser 100 % carne o contener productos de proteína alternativa (APP) como el único aglutinante o extensor. Tienen alto contenido de sal y grasa.
Queso natural normal	Algunos ejemplos incluyen: El queso americano, de bloque, cheddar, colby, monterey jack, mozzarella, muenster, provolone o suizo. Una porción de 1 oz de queso natural equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne. Debido a su alto contenido de grasa, no se recomienda servir queso más de una vez a la semana, a menos que sea un queso bajo en grasa.
Queso ricotta, leche entera	Una porción de ¼ de taza equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne.
Riñones	Los riñones tienen un alto nivel de colesterol y alto contenido de grasa.
Salchichas a granel, longanizas o tortitas, incluidos los tipos Polaco y Viena	No pueden contener subproductos de carne o de carne de aves de corral, cereales, aglutinantes ni extensores. No pueden contener más del 50 % de grasa que se puede eliminar.
Salchichas Frankfurt de carne y de carne de aves de corral	Consulte: Corn Dogs.
Tocino canadiense	1 lb (16 oz) rinde para 11 porciones de 1 oz de carne cocida.
Tocino de pavo	Acreditable solo cuando está respaldado por una etiqueta de CN o una PFS. Alto contenido de sodio y grasa.
Tortitas de res jamaicanas	Solo la carne de res es acreditable. Acreditable solo cuando está respaldado por una etiqueta de CN o una PFS. Tienen alto contenido de sal y grasa.

Carne/alternativas de carne



NO PERMITIDOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE

Las comidas que se mencionan abajo no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Animales/aves de caza	Pescado de pesca casera
Bellotas	Pizza, comercial La parte de la masa puede considerarse como un componente de granos/pan. (Consulte: Comidas enlatadas o congeladas).
Carne de animales sacrificados en casa y cualquier tipo de carne no inspeccionada por el USDA	Productos de queso (algunos quesos americanos)
Castañas	Productos de yogur (yogur congelado, yogur bebible, barras de yogur, fruta o nueces cubiertos con yogur)
Cecina de cerdo	Queso crema y queso Neufchatel
Comidas con queso/quesos para untar (Velveeta, Cheese Whiz, queso con pimienta)	Quesos parmesanos
Hamburguesas de soja u otros productos de soja (consulte: Apéndice C).	Quesos romanos
Imitación de queso	Rabos de buey
Imitación de salchichas Frankfurt	Ravioles (consulte: Comidas enlatadas o congeladas).
Macarrones con queso de caja	Scrapple
Menudos de cerdo	Sopas preparadas comercialmente (que no sean de guisantes partidos, frijoles o lentejas)
Pasteles de carne comerciales (consulte: Comidas enlatadas o congeladas).	Tocino/imitación de tocino
Patatas, huesos del cuello o colas de cerdo	Trozos de jamón
Pepperoni	

Comidas para bebés



El CACFP exige que todos los hogares de cuidado diurno y centros de cuidado infantil participantes ofrezcan comidas a todos los bebés inscritos para cuidado, si están bajo cuidado durante el período de servicio de comidas. La leche materna o la leche de fórmula para bebés fortificada con hierro (o una combinación de ambos tipos) se deben incluir en todas las comidas y snacks que se sirvan a los bebés hasta de un año. La leche materna es la opción óptima y se recomienda servir leche materna hasta que el bebé cumpla un año. Para los bebés que consumen leche de fórmula, los centros de cuidado infantil deben ofrecer, por lo menos, una leche de fórmula fortificada con hierro que pueda satisfacer las necesidades de uno o más bebés bajo cuidado.

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su continuación hasta el año de vida o más. Los centros de cuidado infantil desempeñan un papel importante en la promoción de la lactancia materna. Pueden hacer lo siguiente:

- animar a las madres a que suministren leche materna para sus bebés
- ofrecer un área tranquila y privada para las madres que van a la guardería a amamantar

Con el fin de una mayor promoción de la lactancia materna, se permite el reembolso de comidas cuando una madre lactante va al hogar o centro de cuidado diurno y amamanta a su bebé directamente.

Se caracteriza a los bebés en dos grupos etarios: de cero a cinco meses y de seis meses al año. Se sirve leche materna o de fórmula a los bebés de cero a cinco meses. La incorporación de comidas sólidas puede comenzar alrededor de los seis meses si el bebé tiene el desarrollo adecuado. La decisión de servir algunos alimentos específicos siempre se debe tomar con el padre, la madre o el tutor del bebé.

El patrón de alimentos para bebés del CACFP usa rangos para los tamaños de las porciones (por ejemplo, de 0 a 2 cucharadas de vegetales) para permitir flexibilidad en los tipos y las cantidades de alimentos que se deben servir a los bebés cuando se reclama el reembolso.

- Si la cantidad es 0 cucharadas (cda.), eso significa que el artículo es opcional si el bebé no tiene el desarrollo adecuado para ese alimento
- También significa que se puede servir menos de 1 cucharada

Las comidas sólidas se exigen solo para los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año cuando tengan el desarrollo adecuado para aceptarlas. Se recomienda alimentarlos cuando lo pidan, ya que algunos bebés pueden tener poco apetito. Las cantidades que se incluyen en el patrón de comidas corresponden a las porciones mínimas. Los bebés pueden necesitar comer cada dos horas o con más frecuencia, y es posible que coman menos de la porción que se les ofrece. Las comidas que se les sirven deben tener la textura y la consistencia adecuadas.



El CACFP reembolsará las comidas y los snacks que contengan solo leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro, ya sea que la suministren el cuidador o los padres. Una vez que los padres solicitan que se les den comidas sólidas a sus bebés, el padre o la madre solo podrán suministrar un componente de una comida reembolsable. Este puede ser la leche materna/leche de fórmula o una comida sólida.

Requisitos

- Los padres pueden pedir que los cuidadores sigan dando leche materna a su bebé después de su primer cumpleaños. La leche materna es un sustituto de la leche admisible para los niños de cualquier edad en el CACFP.
- En el caso de los bebés que, por lo general, consumen menos que la cantidad mínima de leche materna o leche de fórmula por toma, se puede ofrecer una porción que contenga menos que la cantidad mínima. Se debe ofrecer más leche materna o leche de fórmula más tarde si el bebé todavía tiene hambre.
- Se debe servir un vegetal o una fruta, o ambas opciones, en todas las comidas, incluyendo los snacks, a los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año cuando tengan el desarrollo adecuado para aceptarlas.
- Todos los vegetales y las frutas se deben hacer puré, triturar o cortar en trozos hasta lograr la consistencia adecuada según las necesidades de desarrollo específicas.
- Solo en los snacks, se puede servir el cereal del desayuno listo para comer como grano a los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año cuando tengan el desarrollo adecuado. El cereal del desayuno no puede contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.
- El cereal para bebés fortificado con hierro se puede servir en lugar de pan/crackers/cereal del desayuno en el snack, según las necesidades de desarrollo específicas y los hábitos alimenticios.
- Los quesos, el queso cottage, el yogur y los huevos enteros son alternativas admisibles a la carne para bebés mayores de 6 meses.
- La leche de vaca no se debe servir antes del primer año de vida según las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría.

Comidas para bebés



- No se debe servir jugo antes de cumplir un año.
- La leche entera se puede servir a partir del año.
- CACFP permite un período de transición de 1 mes para los niños de 12 a 13 meses para facilitar la transición de la fórmula para bebés o la leche materna a leche entera. No se necesita un certificado médico durante este período de transición.

Precauciones

- Nunca deje apoyado un biberón ni le dé el biberón al bebé mientras duerme la siesta. Esto puede causar ahogamiento, caries e infecciones de oído.
- Las reglamentaciones de la Oficina de Servicios para Niños y Familias del Estado de Nueva York (NYS Office of Children and Family Services) prohíben calentar biberones y comidas sólidas en un horno de microondas. Se puede producir un calentamiento disparado, lo que puede hacer que la boca del bebé se queme.

Nota sobre la sustitución de alimentos

Cuando sea necesario aplicar una excepción al patrón de comidas (como servir leche de fórmula fortificada con bajo

contenido de hierro), el proveedor/centro debe conservar un certificado de una autoridad médica reconocida en archivo. Debe indicar la sustitución de comida necesaria. Solo entonces la comida/snack cumple los requisitos para el reembolso.

Para obtener más información

Para obtener más información sobre el desarrollo de los bebés, la nutrición para bebés y la manipulación segura de alimentos, lea el artículo del USDA *Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program* en el siguiente sitio web: <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>.

Designación Amigable con la lactancia materna de CACFP

La protección, la promoción y el apoyo de la lactancia materna es una parte importante de la salud pública. El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos lo invita a participar en la iniciativa nacional de apoyar a las madres y a los bebés que amamantan. Si quisiera que su centro de cuidado infantil u hogar de cuidado diurno sea designado como un centro que promueve la lactancia materna, comuníquese con el CACFP llamando al 1-800-942-3858 o visite <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>.



Comidas para bebés



PRODUCTOS ALIMENTICIOS ACEPTABLES Y RECOMENDADOS PARA BEBÉS, DESDE LOS 6 MESES HASTA EL PRIMER AÑO

Los siguientes productos se deben preparar de manera adecuada para que los bebés puedan consumirlos de forma segura como comidas para comer con los dedos, para que se reduzcan las probabilidades de ahogamiento. Por ejemplo:

- Corte la tortilla blanda en pequeñas tiras delgadas
- Haga puré de vegetales y frutas maduros y blandos (como aguacates, bananas y duraznos)
- Cocine y haga puré de manzanas, peras, judías verdes o batatas

GRANOS/PANES

Bísquets

Bísquets para dentición

Cereal de avena tostado, simple (Cheerios®)

Cereales para bebés fortificados con hierro

Crackers (crackers de animalitos, crackers Graham elaboradas con miel [incluso en los productos horneados, la miel podría tener esporas dañinas que pueden causar enfermedades graves en los bebés], crackers matzo, galletas de soda)

English Muffins

Pan (francés, italiano, de centeno, blanco, de trigo integral)

Pan pita (de trigo, blanco, de trigo integral)

Panecillos (de papa, de trigo, blanco, de trigo integral)

Tortillas blandas (de maíz, de trigo)

Tostada zwieback

FRUTAS

Bananas

Ciruelas

Duraznos

Melones

Peras

Puré de manzana

VEGETALES

Aguacates

Batatas

Calabaza

Espinaca

Guisantes

Judías verdes

Nabos

Remolachas

Zanahorias

CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE

Carnes magras de aves de corral o pescado

Frijoles, guisantes o lentejas secos

Huevos (enteros)

Quesos

Quesos cottage

Comidas para bebés



RECOMENDADOS COMO COMIDAS PARA BEBÉS

Producto alimenticio	Comentarios
Bísquets para dentición	Se deben servir SOLO para el SNACK para bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Se considera un grano/pan.
Carnes	Se le puede servir en el desayuno, en el almuerzo o en la cena a bebés que tengan el desarrollo adecuado de alrededor de seis meses o más. Seleccione carne, pescado y carne de aves de corral magra simple. La carne preparada comercialmente para bebés debe incluir una carne como el primer ingrediente en la etiqueta.
Cereales listos para comer	SOLO PARA SNACK. Se considera un grano/pan. Los cereales listos para comer se pueden servir como snack a los bebés que tengan el desarrollo adecuado cerca de los 6 meses o más. Los cereales no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca. Algunos ejemplos incluyen: Cheerios, Kix, Puffed Rice.
Cereales, para bebés, fortificados con hierro	Es el primer cereal que comen los bebés. Seleccione cereales simples fortificados con hierro para bebés, como arroz, cebada, avena y cereales mixtos. Se puede servir en el desayuno, en el almuerzo, en la cena y en el snack.
Comidas para bebé, preparadas comercialmente	Consulte: Vegetales, frutas o carnes
Comidas para bebés hechos en casa	Evite agregar sal, grasa, azúcar y otros condimentos.
Crackers	Se deben servir SOLO para el SNACK para bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Se considera un grano/pan. Algunos ejemplos incluyen: Club Crackers, Goldfish, Matzo, Melba Toast, galletas de ostra, Ritz Crackers, RyKrisp, galletas de soda, Sociables, Wasa o Crispbread. No debe contener semillas, nueces ni granos enteros para reducir el riesgo de atragantamiento.
Fórmula a base de soja	Consulte: Fórmula para bebés.
Fórmula para bebés (incluye la leche a base de soja)	Debe cumplir la definición de la leche de fórmula para bebés fortificada con hierro de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). La etiqueta debe indicar “con hierro” o “fortificada con hierro”. La Academia Americana de Pediatría recomienda que durante el primer año de vida, la única alternativa aceptable a la leche materna sea la leche de fórmula para bebés fortificada con hierro y que no se usen las leches de fórmula con bajo contenido de hierro. Se necesita un certificado médico para servir leche de fórmula que no cumpla la definición de leche fortificada con hierro de la FDA.
Frijoles enlatados o deshidratados	Los frijoles cocidos deshidratados o enlatados se consideran como una alternativa a la carne para los bebés mayores de seis meses que tengan el desarrollo adecuado. Los frijoles deshidratados o enlatados deben estar preparados con la textura adecuada (puré o triturado) para los bebés. Algunos ejemplos incluyen las habichuelas, los frijoles pintos, los frijoles blancos y los frijoles negros. Los frijoles verdes o amarillos se consideran como vegetales, no como una alternativa a la carne.
Frutas	Se debe servir un vegetal o una fruta, o ambas opciones, en el desayuno, en el almuerzo, en la cena y en el snack a los bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Las frutas para bebés preparadas comercialmente deben incluir una fruta como el primer ingrediente en la etiqueta. Es posible que las frutas se deban cortar, hacer puré, triturar o cocinar para reducir el riesgo de ahogamiento en bebés.



RECOMENDADOS COMO COMIDAS PARA BEBÉS

Producto alimenticio	Comentarios
Granos	Se les pueden servir a bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Algunos ejemplos incluyen el pan, las crackers y los cereales listos para comer.
Huevos (enteros)	Se consideran carne/una alternativa a la carne. Se les pueden servir a bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Todos los huevos se deben refrigerar adecuadamente, lavar con agua y luego cocinar bien (no huevos blandos medio cocidos) para evitar la contaminación con salmonela.
Leche materna	Caliéntela en la estufa o bajo agua corriente tibia. Nunca la caliente en un horno de microondas.
Panes	Se deben servir SOLO para el SNACK para bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Debe tener un alto contenido de granos integrales o estar enriquecido. Algunos ejemplos incluyen: bagels, pan francés, italiano, de centeno, blanco o de trigo integral.
Pescado	Se consideran carne/una alternativa a la carne. Algunos ejemplos incluyen el abadejo o el bacalao. Examine bien el pescado y elimine los huesos (espinas). Sirva solo si ya se ha incorporado sin problemas, alrededor de los seis meses o más. Evite tiburón, pez espada, caballa gigante o blanquillo debido a los posibles niveles elevados de mercurio.
Quesos	Se consideran carne/una alternativa a la carne. Se les pueden servir a bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Algunos ejemplos incluyen los quesos naturales, como cheddar, colby, Monterey Jack o mozzarella.
Quesos cottage	Se consideran carne/una alternativa a la carne. Se les pueden servir a bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más.
Vegetales	Se debe servir un vegetal o una fruta, o ambas opciones, en el desayuno, en el almuerzo, en la cena y en el snack a los bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Los vegetales frescos, congelados o enlatados se deben preparar (cocinar, si es necesario). Los vegetales preparados comercialmente para bebés deben incluir un vegetal como el primer ingrediente en la etiqueta. Los vegetales crudos pueden causar ahogamiento en los bebés.
Yogur	Se consideran carne/una alternativa a la carne. Se le puede servir en el desayuno, en el almuerzo o en la cena a bebés que tengan el desarrollo adecuado de alrededor de seis meses o más. No puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas.

Comidas para bebés



NO PERMITIDOS COMO COMIDAS PARA BEBÉS

Los alimentos que se mencionan a continuación no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen los requisitos del Patrón de comida saludable de CACFP.

Producto alimenticio	Comentarios
Bocadillos de pollo	Se incluyen los productos de pollo empanizados o rebozados preparados comercialmente.
Cereal para bebés, en frascos, con o sin fruta	
Cereales para bebés, seco, con fruta	Es difícil determinar la cantidad de cereal y la cantidad de fruta.
Comidas combinadas como comida para bebés preparada comercialmente	Consulte: Comidas para bebés, cena combinada preparada comercialmente.
Comidas con queso	Las comidas con queso tienen alto contenido de sal y bajo contenido de nutrientes.
Comidas para bebés envasado en casa	No son acreditables debido al riesgo de padecer enfermedades transmitidas por alimentos.
Comidas para bebés, cena combinada preparada comercialmente	Algunos ejemplos incluyen las comidas con carne/vegetales, las comidas con carne o las comidas deshidratadas. No se puede determinar la cantidad de carne, fruta o vegetales. A menudo, el agua es el primer ingrediente.
Comidas para bebés, postre	Algunos ejemplos incluyen los pudines, las natillas, las compotas u otros postres con frutas para bebés. No son 100 % de fruta. A menudo, tienen alto contenido de azúcar y grasa, y bajo contenido de nutrientes.
Comidas para bebés, pudín	Alto contenido de azúcar y grasa, y bajo contenido de nutrientes.
Cremas	
Chocolate	Puede causar reacciones alérgicas.
Fórmula para bebés, de seguimiento	Excepción médica: Se puede servir a bebés mayores de 6 meses solo si tiene en archivo un certificado firmado por una autoridad médica reconocida.
Fórmulas para bebés, con bajo contenido de hierro (incluye la leche a base de soja)	Solo la leche de fórmula fortificada con hierro es acreditable. Excepción médica: debe tener en archivo un certificado firmado por una autoridad médica reconocida.
Galletas dulces, pasteles	Los postres a base de granos no son acreditables para los bebés.
Half and Half	
Hot Dogs	Pueden causar ahogamiento. No son aptas para bebés.
Jugo de vegetales	Consulte: Jugo de fruta.
Jugos de fruta	No se debe dar jugo antes del año.
Leche de fórmula para bebés fabricada fuera de los Estados Unidos	
Leche deshidratada reconstituida	



NO PERMITIDOS COMO COMIDAS PARA BEBÉS

Las comidas que se mencionan abajo no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Producto alimenticio	Comentarios
Leche entera reducida en grasa (2 %), baja en grasa (1 %) o sin grasa (descremada)	La Academia Americana de Pediatría no recomienda la leche de vaca para bebés menores de un año. La leche de vaca puede significar un mayor esfuerzo en los riñones del bebé y causar reacciones alérgicas y pérdida de sangre por los intestinos, lo que puede provocar una anemia ferropénica. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés consuman leche materna o leche de fórmula para bebés fortificada con hierro durante el primer año de vida. Excepción médica: debe tener en archivo un certificado firmado por una autoridad médica reconocida.
Leches evaporadas	Excepción médica: debe tener en archivo un certificado firmado por una autoridad médica reconocida.
Mantequilla de maní o mantequillas de otros frutos secos y semillas	Pueden causar ahogamiento. No son aptas para bebés.
Mezclas de jugos de vegetales/frutas	Consulte: Jugo de fruta.
Mieles	La miel (incluyendo la miel en productos cocidos u horneados, como las crackers Graham de miel) no se debe servir a bebés menores de un año. La miel algunas veces está contaminada con esporas de <i>Clostridium botulinum</i> . Si un bebé ingiere estas esporas, estas pueden producir una toxina que puede causar una enfermedad transmitida por alimentos grave que se llama botulismo infantil.
Moluscos	Los moluscos pueden causar reacciones alérgicas graves en algunos bebés.
Nueces	Pueden causar ahogamiento. No son aptas para bebés.
Palitos de carne	Pueden causar ahogamiento. No son aptas para bebés.
Palitos de pescado	Se incluyen los productos de pescado o mariscos empanizados o rebozados preparados comercialmente.
Postres, comida para bebés	Consulte: Comidas para bebés: postre.
Pudines, comida para bebés	Consulte: Comidas para bebés, pudín.
Puffs de frutas y vegetales	Se incluyen los productos Lil' Crunchies de Gerber Graduates, Wagon Wheels de Gerber Graduates y productos de snack similares para bebés
Queso para untar	Los quesos para untar tienen alto contenido de sal y bajo contenido de nutrientes.
Salchichas	Pueden causar ahogamiento. No son aptas para bebés.
Suero de buttermilk	No se debe dar a los bebés.

Comidas para bebés



Preguntas y respuestas sobre las comidas para bebés

P: ¿Cuál es la mejor manera de incorporar los comidas sólidas?

R: La incorporación de comida sólida puede comenzar alrededor de los seis meses si el bebé tiene el desarrollo adecuado. Incorpore las comidas sólidas gradualmente y ofrezca una comida por vez en un período de cierta cantidad de días. La decisión de servir algunos alimentos específicos siempre se debe tomar con el padre, la madre o el tutor del bebé.

P: ¿Cómo sabemos si un bebé tiene el desarrollo adecuado para ingerir comida sólida?

R: Los bebés que tengan el desarrollo adecuado para ingerir comidas sólidas manifestarán las siguientes señales:

- Se sentarán en una silla y demostrarán un buen dominio de la cabeza.
- Abrirán la boca para comer.
- Moverán la comida de una cuchara a su garganta.
- Duplicarán el peso de nacimiento.

P: ¿Se pueden servir alimentos sólidos a bebés menores de seis meses?

R: Sí, las comidas que contienen comidas sólidas son reembolsables cuando el bebé tiene el desarrollo adecuado para aceptarlos, incluyendo los bebés menores de seis meses. Como práctica recomendada, se aconseja que el padre/madre/tutor presente una nota por escrito en la que indiquen que a su bebé se le pueden servir comidas sólidas.

P: Si un bebé no termina la porción mínima exigida de leche materna o leche de fórmula que se le ofrece, ¿la comida aún es reembolsable?

R: Sí, siempre que se le ofrezca la porción mínima exigida de leche materna o leche de fórmula al bebé, la comida es reembolsable. En el caso de los bebés que, por lo general, consumen menos que la cantidad mínima de leche materna o leche de fórmula por toma, se puede ofrecer una porción que contenga menos que la cantidad mínima. Se debe ofrecer más leche materna o leche de fórmula más tarde si el bebé todavía tiene hambre. Los bebés no tienen un horario estricto para comer, por lo que no se los debe obligar a hacerlo. En cambio, se debe alimentar a los bebés en horarios que concuerden con sus hábitos alimentarios habituales. Es normal que los bebés que consumen leche materna ingieran pequeñas cantidades en cada toma.

P: ¿Pueden los padres o tutores legales suministrar alimentos a su bebé?

R: Sí, pero los padres o los tutores legales solo pueden suministrar uno de los componentes de una comida reembolsable.

P: ¿Cómo tratamos a los padres que suministran leche materna/leche de fórmula y también quieren suministrar comida para bebés?

R: Los padres tienen derecho a elegir las comidas que se les dan a sus hijos. Los proveedores de los hogares o centros de cuidado diurno solo pueden reclamar el reembolso de una comida o snack cuando el padre/madre/tutor suministran solo un componente. En los casos en los que el padre, la madre o el tutor elijan dar más de un componente, el proveedor del centro/hogar de cuidado diurno debe excluir la comida o snack del reembolso.

P: Si un médico indica la leche de vaca para un bebé menor de 12 meses, ¿la comida es reembolsable?

R: Sí, la leche de vaca se puede servir como sustituto de la leche materna o la leche de fórmula para bebés, y ser parte de una comida reembolsable en los siguientes casos:

- La solicitud es respaldada por un certificado médico firmado por un médico autorizado o un profesional médico autorizado por el estado que está autorizado para escribir recetas.
- El certificado médico explica la necesidad de la sustitución.
- El centro u hogar de cuidado diurno conserva el certificado médico en archivo.

P: ¿Existe algún requisito de comida con alto contenido de granos integrales para bebés?

R: No, el requisito de servir por lo menos una comida con alto contenido de granos integrales por día solo es necesario según los patrones de comidas para niños y adultos del CACFP.

P: ¿Está permitido el yogur de soja en el patrón de comidas para bebés?

R: No. El yogur de soja solo se permite como alternativa a la carne en los patrones de comidas para niños y adultos.



Requisitos de agua

Todos los programas participantes del CACFP deben ofrecer y tener agua potable disponible para los niños durante todo el día.

El agua puede ayudar a los niños a mantenerse hidratados y es una alternativa saludable a las bebidas azucaradas. Los centros de cuidado infantil y los hogares de cuidado diurno pueden hacer lo siguiente para poner agua a disposición de los niños:

- poner vasos junto al grifo
- colocar jarras y vasos sobre una encimera o mesa
- servir agua con los snacks
- dar agua cuando se solicite

Un buen momento para ofrecer agua con más frecuencia podría ser durante la actividad física o después, los días calurosos de verano o los meses fríos de invierno cuando el aire está más seco por la calefacción de interior.

Aunque el agua potable se debe poner a disposición de los niños durante la hora de la comida, no se debe servir junto con la comida. El agua no es parte de la comida reembolsable y no se puede servir en lugar de la leche.

No hay requisitos de agua para los adultos. Sin embargo, se recomienda que los centros de cuidado diurno de adultos garanticen que se ofrezca agua potable a los participantes adultos y que se ponga a su disposición durante todo el día.



Apéndice A: Ejemplos de menús



DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne/alternativas a la carne		Omelet			Huevos revueltos
Granos/pan	Avena	Bagel de trigo integral	Waffles	Wheat Chex (WGR)	
Leche	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %
Vegetal o fruta	Manzana en trozos	Arándanos azules	Duraznos	Frambuesas	Croquetas de batatas asadas
ALMUERZO/CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne/alternativas a la carne	Sándwich de pavo caliente	Filete de bacalao	Pechuga de pollo	Roast Beef	Guiso de tofu
Fruta o vegetal	Ciruela	Melón cantaloupe	Cerezas	Trozos de pera fresca	Frijoles rojos
Granos/pan	Pan de trigo integral (WGR)	Arroz integral (WGR)	Bollo de trigo integral (WGR)	Guiso de cebada	Tortilla de maíz integral (WGR)
Leche	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %
Vegetal	Judías verdes	Ensalada mixta	Puré de papas	Calabaza butternut	Zanahorias salteadas
SNACK	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne/alternativas a la carne	Yogur de vainilla bajo en grasa	Queso cottage aderezo ranch dip	Cubos de queso cheddar		Ensalada de atún
Fruta	Fresas				
Granos/pan			Palitos de pretzel	Crackers integrales (WGR)	
Leche					
Vegetal		Cabezas de brócoli y coliflor		Rodajas de pepino	Bastones de apio

Apéndice B: Análisis de recetas



Los patrocinadores del CACFP deben asegurarse de que todas las comidas que se sirvan cumplan los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Todas las recetas usadas deben documentar la proporción de una cantidad suficiente de los componentes acreditados del patrón de comidas. La Guía para comprar alimentos para los programas de nutrición infantil (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs) del USDA es una herramienta valiosa para determinar cuál es la contribución de los alimentos para los requisitos del patrón de comidas.

En el caso de los platos hechos en casa, se debe usar una receta estandarizada adecuada para garantizar que se ofrece suficiente cantidad de cada componente previsto del patrón de comidas del CACFP. Por ejemplo, para cumplir los requisitos de carne/alternativas a la carne y de granos/pan para niños de 3 a 5 años, la receta de macarrones con queso debe documentar que cada porción aporta 1½ onzas de queso y ¼ de taza de pasta cocida.

Macarrones con queso

De “Meals Without Squeals” por Christine Berman, MPH, RD & Jack Fromer

Ingredientes:

8 oz de macarrones secos u otra pasta	½ cdt. (cucharadita) de mostaza seca
2 tazas de leche baja en grasa	¼ cdt.(cucharadita) de paprika (pimentón)
½ cucharadita de almidón	12 oz queso cheddar, rallado
¾ cucharadita de sal	2 cebollinos, solo la parte verde, en rebanadas delgadas (opcional)
¼ cucharadita de pimienta	

Pasos:

1. Cocine los macarrones. Mientras se están cocinando los macarrones, combine la leche y los ingredientes secos en una vasija y bata muy bien.
2. Cuando los macarrones estén blandos, cuéelos y colóquelos nuevamente en la cacerola.
3. Agregue la mezcla de leche y revuelva lentamente mientras calienta a fuego medio, hasta que se espese la salsa.
4. Agregue queso y cebollinos o cebolletas opcionales, revuelva hasta que se derrita y sirva.

Pasos

1. Mencione los componentes de CACFP en la receta.
2. Consulte la Guía para comprar alimentos (Food Buying Guide) del USDA para determinar la cantidad de porciones de cada componente. Use el tamaño de la porción adecuado según la edad de los niños bajo su cuidado.
3. La cantidad de porciones se determina según el componente más limitante. En el siguiente ejemplo, el queso es el componente más limitante.
4. Es posible que se deba modificar una receta para aumentar la cantidad de carne/alternativa a la carne en la receta o para reducir el tamaño total de la porción para niños pequeños.

Comentarios

1. La leche que se usa en esta receta no se puede acreditar a ningún componente de alimentos. La leche se exige en las comidas como una bebida.
2. Los cebollinos no contribuyen con el mínimo de ⅓ de taza por porción, por lo que no se consideran como un componente.
3. Para determinar el tamaño de la porción, mida el volumen total y divídalo por 8 para obtener porciones de 1½ oz de queso (niños de 3 a 5 años) o por 6 para obtener porciones de 2 oz de queso (niños mayores de 6 años).
4. El componente más limitante de la receta es el queso. La cantidad total de porciones en la receta se determina según la cantidad de porciones de queso.

Análisis del ejemplo de receta

Ingredientes de componentes	Macarrones de coditos	Queso cheddar
Cantidad	8 oz (seco)	12 oz
Carne/alternativas a la carne	Ninguna	8 (porciones de 1½ oz) o 6 (porciones de 2 oz)
Vegetales/frutas	Ninguna	Ninguna
Granos/pan	19* oz eq de granos o 9 oz eq de granos	Ninguna

*Guía para comprar alimentos

Componentes de comida en esta receta

RINDE:

De 3 a 5 años: 8 porciones;
cada porción = 1 alternativa a la carne y 2 granos/pan
A partir de los 6 años: 6 porciones;
cada porción = 1 alternativa a la carne y 1.5 granos/pan

Apéndice C: Alternativas a la carne para la planificación de menús vegetarianos

- Las alternativas a la carne incluyen queso, huevos, frijoles secos cocinados, nueces, semillas y mantequillas de nueces y semillas.
- Las nueces y las semillas pueden cumplir solo la mitad del requisito de las alternativas a la carne en el almuerzo y en la cena.
- Se debe servir una alternativa a la carne adicional con las nueces y semillas en el almuerzo y en la cena.
- Las necesarias, las semillas y las mantequillas de nueces pueden cumplir todo el requisito de las alternativas a la carne en el snack.
- Los frijoles secos se pueden acreditar como una alternativa a la carne o como un vegetal/una fruta, pero no como ambas opciones en la misma comida.
- El tofu es acreditable. La mayoría de las hamburguesas de soja y vegetarianas no son acreditables.



Adaptado de El valor de la nutrición para los niños (Making Nutrition Count for Children), USDA

Apéndice D: Prevención contra ahogamiento



Los niños pequeños de uno a tres años corren riesgo de ahogarse con la comida. El riesgo sigue estando presente hasta que pueden masticar y tragar mejor, lo que ocurre alrededor de los cuatro años.

Siempre vigile a los niños durante las comidas y snacks para asegurarse de lo siguiente:

- Se sienten quietos.
- Coman despacio.
- Mastiquen bien la comida antes de tragar.
- Tomen un bocado a la vez.
- Terminen de tragar antes de levantarse de la mesa.

Prepare las comidas de manera que sean fáciles de masticar:

- Corte las comidas en trozos pequeños o rebanadas delgadas.
- Corte las comidas redondas, como los hot dog, a lo largo en tiras delgadas.
- Quite todos los huesos del pescado, el pollo y la carne.
- Cocine los alimentos, como la zanahoria o el apio, hasta que estén un poco blandos. Luego, córtelos en palitos.
- Quite las semillas y los carozos de las frutas.
- Unte capas delgadas de mantequilla de maní.

Comidas que pueden causar ahogamiento

Comidas firmes, blandas o resbalosas, como:

- rodajas de hot dog
- rodajas de zanahoria
- caramelos duros
- Trozos grandes de fruta
- granola
- maní
- uvas enteras
- cerezas con carozos
- tomates cherry

Alimentos pequeños, secos o duros, que son difíciles de masticar y fáciles de tragar, como:

- palomitas de maíz
- trozos pequeños de zanahoria, apio u otros vegetales duros crudos
- nueces y semillas
- chips de papa y maíz
- pretzels

Alimentos pegajosos o duros que no se parten fácilmente, como:

- cucharadas o trozos de mantequilla de maní o de otras mantequillas de nueces o semillas
- trozos de carne
- malvaviscos
- pasas y otras frutas deshidratadas

Riesgos de ahogamiento

Menores de 6 meses

No se debe agregar cereal a los biberones

De 0 a 1 año

No servir:

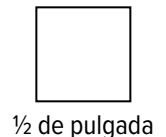
- nueces (incluyendo la mantequilla de maní)
- chips, pretzels, palomitas de maíz
- zanahorias crudas
- ensalada mixta
- frutas y vegetales crudos, a menos que se corten en trozos pequeños de $\frac{1}{4}$ de pulgada ANTES de servirlos
- carne en trozos grandes o en tiras, a menos que se corte en trozos pequeños de $\frac{1}{4}$ de pulgada ANTES de servirla



De 1 a 3 años

No servir:

- hot dogs o rodajas de salchichas
- uvas enteras
- tomates cereza o uva enteros
- nueces
- palomitas de maíz
- rodajas de zanahoria cruda
- vegetales crudos, a menos que se corten en trozos pequeños de $\frac{1}{2}$ de pulgada ANTES de servirlos
- fruta deshidratada, incluyendo las pasas
- malvaviscos
- carne en trozos grandes o en tiras, a menos que se corte en trozos pequeños de $\frac{1}{2}$ de pulgada ANTES de servirla



Responsabilidades del personal del salón de clases

- Se deben dar comidas sólidas a los bebés solo mientras estén sentados.
- Siempre se debe vigilar a los niños mientras comen.
- Insista en que los niños se sienten y estén tranquilos mientras comen.
- Anime a los niños a masticar muy bien la comida.
- Asegúrese de que las comidas que se sirvan tengan el tamaño adecuado para sus habilidades para masticar y tragar.

Responsabilidades del servicio de alimentos

- Verifique que las comidas no tengan huesos ni piel.
- Quite el carozo de la fruta antes de llevarla al salón de clases.

Apéndice E: Sustitutos de la leche



- Las regulaciones del CACFP exigen que el desayuno, el almuerzo y la cena de todos los niños incluya leche. Se les puede servir sustitutos de la leche, en lugar de leche, a los niños y adultos que no puedan consumir leche de vaca debido a necesidades médicas u otras necesidades dietéticas especiales.
- Los sustitutos de la leche deben tener los mismos nutrientes que hay en la leche de vaca, según se detalla en el cuadro abajo.

Nutriente	Por cada taza de 8 onzas
Calcio	276 mg*
Proteína	8 g*
Vitamina A	500 IU*
Vitamina D	100 IU*
Magnesio	24 mg*
Fósforo	222 mg*
potasio	349 mg*
Riboflavina	0.44 mg*
Vitamina B-12	1.1 mcg*

*mg = miligramos; g = gramos; IU = unidades internacionales; mcg = microgramos

- Los siguientes sustitutos de la leche cumplen las normas nutricionales exigidas para la sustitución aprobada de la leche:

Productos						
Nombre del producto	8th Continent Soymilk	Silk Soymilk	Sunrich Naturals Soymilk	Westsoy Organic Plus Soymilk	Pearl Organic Smart Soymilk	Great Value Soymilk
Sabores	Original y vainilla	Original	Natural y vainilla	Natural y vainilla	Original, vainilla cremosa y chocolate	Original

*Tenga en cuenta lo siguiente: La información del producto se obtuvo de los sitios web de los fabricantes. Cuando haga su compra, verifique la etiqueta de nutrición del paquete.

- Los sustitutos de la leche que se sirven a los niños de uno a cinco años deben ser sin sabor.
- No se necesita que los sustitutos de la leche sean bajos en grasa o que no tengan grasa cuando se sirven a niños mayores de dos años y a adultos.
- Los padres o tutores legales pueden pedir sustitutos de la leche por escrito sin entregar un certificado médico.
- Solo es necesario un certificado médico para los sustitutos de la leche que no cumplen las normas nutricionales de la leche de vaca. Los certificados médicos deben estar firmados por una autoridad médica reconocida por el estado.

Apéndice F: Cómo identificar los granos integrales



Conceptos básicos relacionados con los granos

Los granos se dividen en dos grupos: granos integrales y granos refinados.

- Los granos integrales contienen todas las partes del grano (salvado, germen y endospermo) y dan la mayoría de los nutrientes, como fibra, vitaminas B y minerales.
- Los granos refinados carecen de una o más de sus tres partes principales (salvado, germen o endospermo), y tienen menos proteínas, fibra y vitaminas. La mayoría de los granos refinados también son enriquecidos. Esto significa que se agregan de nuevo algunas vitaminas y minerales después de su procesamiento.

Granos integrales
Amaranto
Arroces integrales
Arroz silvestre
Avenas (incluyendo la avena tradicional, de cocción rápida e instantánea)
Bayas de trigo
Cebada integral
Centeno integral o bayas de centeno
Harina de arroz integral
Harinas de avena
Harinas de maíz de grano integral
Harinas de trigo
Harinas de trigo duro integral
Harinas de trigo integral
Harinas de trigo integral bromatadas
Harinas de trigo sarraceno
Harinas graham
Masa de maíz/masa harina
Mijo o copos de mijo
Pastas de trigo integral
Quinoa
Sémolas de maíz de grano integral
Teff
Trigo bulgur o agrietado
Trigo sarraceno
Trigos triturados
Triticale

Granos refinados (no son integrales)
Arroces blancos de grano largo
Arroces enriquecidos
Cebada perlada
Farina
Harinas blancas
Harinas bromatadas
Harinas de arroz
Harinas de maíz
Harinas de trigo duro
Harinas leudantes enriquecidas
Harinas de trigo leudantes
Harinas de trigo enriquecidas
Harinas fosfatadas
Harinas instantáneas
Harinas integrales
Harinas leudantes
Harinas enriquecidas
Harinas para pan
Harinas para pastel
Harinas para todo propósito
Harinas sin blanquear
Sémolas de maíz

Sirva granos integrales cuando sea posible. Compre, prepare y sirva alimentos que contengan un grano integral como el primer ingrediente en la lista de ingredientes.



A		Cerdo	32, 35	E		Huevos	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51
Aceitunas	18	Cereales con bajo contenido de azúcar	22	Embutido de hígado	37	Hummus	35
Aderezos	23, 27	Cereales para bebés	40, 42, 43, 45	Empanadas	31	Hushpuppies (bolas de masa de harina de maíz)	29
Agua	3, 5, 8, 15, 17, 21, 27, 36, 43, 46, 48	Cereales	5, 7, 16, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 32, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 52	English muffins	20, 24, 42		
Alas de pavo	37	Club Crackers®	24, 43	Enrollados Won Ton	28	I	
Alas de pollo	37	Coco	17, 32	Ensalada de col	14, 15	Imitación de leche	11
Almidón de maíz	31	Cóctel de frutas	14	Ensalada de Jell-O®	18	Imitación de queso	32, 34, 35, 39
Animales de caza	39	Cóctel de jugo de arándanos rojos	18	Ensalada de papa	14	Imitación de salchichas Frankfurt	39
Aros de cebolla	18	Colas de cerdo	39	Espagueti	20	Imitación de tocino	39
Arroz silvestre	23, 54	Comidas con queso	5, 32, 39, 45	Estofado de carne de res	14, 37		
Arroz	17, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 43, 49, 54	Comidas enlatadas o congeladas	14, 37, 39	Etiqueta CN	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38		
Atún	33, 35, 49	Comidas para bebés	42, 43, 44	F		J	
Avena	16, 20, 22, 23, 27, 31, 43, 49, 54	Compotas de fruta	17	Falafel	35	Jaleas	18
Aves de caza	39	Con alto contenido de granos integrales	5, 20, 21, 24, 43, 47	Fideos para chow mein	29	Jarabes	5, 19
B		Concha de hojaldré con crema	31	Fideos	24, 29	Jugo de vegetales	13, 16, 45
Bagels	23, 43, 49	Congee	24	Fig Newtons®	31	Jugos de fruta	45
Barras de cereal con fruta	31	Conos de helado	31	Fórmula para bebés	40, 43, 45, 47	K	
Barras de cereal de arroz	31	Conservas	18	Frijoles refritos	35	Kasha	25
Barras de granola	20, 21, 31	Cordero	32, 35	Frijoles rojos	15, 32, 43, 49	Kool Aid®	18
Barras de granos con fruta	31	Corn Dogs	5, 29, 32, 37	Frijoles secos	32, 33, 34, 42, 43, 51	L	
Barras de jugo de frutas congeladas	15	Crackers de ostra	24, 43	Frijoles	12, 15, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 42, 43, 49, 51	Leche	2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53
Bayas de trigo	23, 54	Crackers graham	29, 42, 45	Fritos®	31	Leche acidificada	9
Bayas	13, 15, 17, 49	Crackers	24, 25, 27, 28, 29, 30, 40, 42, 43, 44, 49	Fruit Gushers®	18	Leche baja en grasa (1%)	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49
Bebidas con sabor a fruta	18	Crema agria	11	Fruta deshidratada	13, 14, 15, 52	Leche con cacao	10
Bellotas	39	Crema de avena	24	Frutas cubiertas con yogur	18, 39	Leche con grasa reducida al 2%	11, 46
Bísquets de arruruz	31	Cremas	11, 45	Frutas	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52	Leche con sabor a eggnog (ponche de huevo)	10
Bísquets para dentición	42, 43	Crepes	25	G		Leche con saborizantes	4, 7, 8, 10
Bísquets	23, 31, 42, 43	Cruasanes	29	Galletas de avena y pasas	31	Leche cultivada	9
Bocadillos de pescado	37	Crujientes de fruta	17	Galletas de jengibre	31	Leche chocolatada	10
Bocadillos de pollo	5, 32, 37, 45	Crutones	29	Galletas de sándwich de helado	31	Leche de almendra	11
Bocadillos inflados con sabor a queso	31	Cupcakes	31	Galletas de soda	24, 42, 43	Leche de arroz	11
Bollos dulces	20, 31	Cuscús	24	Galletas dulces de higo	18	Leche de cabra	11
Bollos pegajosos (Sticky Buns)	31	Cheerios®	22, 42, 43	Galletas dulces	5, 18, 20, 31, 45	Leche de coco	11
Bollos, hamburguesa y hot dog	23, 30	Cheese Nips®	29	Galletas saladas de animalitos	29, 42	Leche de soja	8, 9, 53
Brotos	16	Cheetos®	31	Gerber® Mini Fruits	17	Leche descremada	4, 7, 8, 9, 10, 32, 46, 49
Brownies	20, 31	Cheez Doodles®	31	Gerber® Mini Vegetables	17	Leche deshidratada sin grasa	11
Buena alimentación y juego activo	3	Cheez-It®	29	Germen	21, 24, 54	Leche entera	4, 7, 9, 38, 40
Burritos	37	Chili	14, 37, 49	Goldfish®	24, 43	Leche evaporada	11, 46
Buttermilk	9, 45	Chips Ahoy®	31	Granos integrales	5, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 47, 49, 54	Leche líquida	9
C		Chips de bagel	31	Granos	2, 5, 9, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 54	Leche materna	5, 40, 43, 44, 46, 47
Cacao caliente	10	Chips de banana	18	Guía para comprar alimentos	2, 20, 50	Leche reducida en lactosa	8, 9
Capas de empanizado	25, 29	Chips de maíz	18, 31, 52	Guisantes	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42	Leche sin grasa	9
Capas de rebozado	29	Chips de pan pita	31	H		Leche sin lactosa	9
Carne de res en conserva	37	Chips de papa	18, 31, 52	Half and Half	11, 45	Leches con tratamiento de ultra alta temperatura (UHT)	9
Carne de res	6, 14, 32, 35, 37, 49	Chips de pretzel	31	Hamburguesas de soja	39, 51	Leches congeladas	11
Carne, aves y mariscos desecados y semidesecados de conservación a temperatura ambiente	37	Chips de taco	31	Harina de maíz	25, 54	Lefse	25
Carnes de animales sacrificados en casa	39	Chips de tortilla	31	Harina de nueces o semillas	31	Legumbres	5, 16, 32, 35, 36
Carnes no inspeccionadas por el USDA	39	Chips	18, 31, 52	Hash Brown (Croquetas de papa)	17	Lentejas	15, 16, 35, 36, 39, 42
Carnes prensadas	37	Chocolate caliente	10	Helado	11, 18, 31	Licuados	8, 9, 16, 32, 36
Castañas de agua	16	Chocolate	10, 18, 31, 45, 53	Hígado	37	Limonadas	18
Castañas	32, 39	D		Hot Dogs	5, 32, 37, 45, 52	Lorna Doone®	31
Cebada	23, 43, 49, 54	Desarrollo adecuado	4, 40, 43, 44, 47	Huesos de cuello de cerdo	39		
Cebollas	12, 16, 18	Donas	20, 31	Huevos rellenos	37		
Cecina de cerdo	39	Doritos®	31				
		Dumplings	24				

M		Panes de banana	18, 30	Quesos romanos	39	No permitidos como vegetales/frutas	18-19
Macarrones con queso	37, 39, 50	Panes de calabaza	30	Quesos	5, 11, 12, 16, 19, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 44, 46, 49, 50, 51	Sección de vegetales/frutas	
Macarrones	25, 50	Panes de fruta	18, 19	Quiches	36	Recomendados como vegetales/frutas	15-16
Maíz molido	15, 27	Panes de maíz	26	Quinoa	27, 54	Sección de vegetales/frutas	12-19
Maíz	16, 21, 31	Panes de vegetales	18			Semillas	26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 46, 51, 52,
Mantequilla de maní	33, 35, 36, 46, 52	Panes de zucchini	18, 30			Sémola de maíz	27, 54
Mantequillas de manzana	18	Panes franceses	23, 26, 42, 43	R		Sidra de manzana	16
Mantequillas de nueces y semillas	34, 35, 36, 46, 51	Panes fritos	30	Rabos de buey	39	Snacks de fruta	19
Mantequillas de soja	35	Panes integrales tipo Boston	30	Ravioles	27, 37, 39	Sociables®	24, 28, 43
Mariscos	35, 37, 46	Panes italianos	23, 26, 42, 43	Rebozados de corn dog	30	Sopas cremosas	11, 19
Masa de bollo de huevo	25	Panes pita	26, 42	Recomendados como carne/alternativas a la carne e la sección de carne/alternativas de carne	35-36	Sopas	7, 8, 11, 12, 16, 17, 19, 36, 39
Masa de hojaldre	29	Panes rápidos	29, 30	Recomendados como comidas para bebés de la sección de comidas para bebés	42-44	Sorbete	19
Masa de maíz/masa harina	25, 54	Panes	2, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 42, 43, 44, 49, 50, 54	Refrescos de lima	18	Sorbetes	11, 19
Masa de pizza	25	Papas fritas cortadas finas (shoe-string)	31	Relleno/aderezo de pan	23, 27, 28	Sun Chips®	31
Masas de tarta	29, 31	Papas fritas	17	Rellenos de tarta de limón	19	Surimi	36
Matzo	25, 42, 43	Papas	13, 14, 16, 17, 25, 31, 49	Rellenos	23, 27, 28	Sustitutos de la leche	7, 8, 9, 40, 53
Melba Toast	25, 43	Party Mix	30	Requisitos y recomendaciones del patrón de comidas	4, 5	T	
Menudos de cerdo	39	Pasas	13, 14, 15, 31, 52	Rice Krispies® Treats	31	Tahini	36
Mermeladas	5, 18	Pasta de tomate	16	Riñones	38	Tartas de fruta	17, 31
Mezcla de frutos secos	29	Pasta	14, 16, 26, 27, 35, 50, 54	Ritz® Crackers	24, 28, 43	Tater Tots®	17
Mezcla de jugo de arándanos rojos	15	Pastel pound cake	31	Rollos de canela	31	Teddy Soft Bakes®	31
Mezcla de jugos de vegetales	16, 46	Pasteles daneses	31	Rollos	20, 31, 42, 49	Tempeh	36
Mezclas de jugos	15, 16, 17, 46	Pasteles de carne	37, 38, 39	RyKrisp®	24, 27, 43	Tiras de torrijas	30
Mezclas de jugos	15, 46	Pasteles de palomitas de maíz	31			Tocino canadiense	38
Miel	5, 42, 46	Pasteles para café	31			Tocino de pavo	38
Migas de pan	20, 21	Pasteles para tostar	19, 20, 31			Tocino	37, 38, 39
Mijo	26, 54	Pasteles	18, 19, 20, 31, 46			Tofu	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51
Moluscos	33, 36, 46	Pastelillos de pescado	37	S		Torrijas	28
Mondongo	37	Patatas de cerdo	39	Salchicha Frankfurt	32, 38, 39	Tortas de arroz	28
Mortadela	32	Pavo	32, 33, 35, 37, 49	Salchichas de Viena	5, 32, 38	Tortillas duras para tacos	20, 30
Muffins de fruta	18	Pepinillos	19	Salchichas	38, 46, 52	Tortillas	28, 42, 49
Muffins de maíz	26	Pescado	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 46, 52	Salchichón	32	Tortitas de res jamaíquinas	38
Muffins de vegetales	18	Pescado Gefilte	35	Salsa de espagueti	16	Tostada zwieback	42
Muffins	18, 26, 30	Pestos	19	Salsa de pizza (salsa sobre la pizza)	14	Teddy Grahams	30
N		Pieles de papa	17	Salsa de tomate (ketchup)	19	Tostitos®	31
Nachos	31	Pizza	6, 34, 37, 38, 39	Salsa de tomate	14, 16	Trigo bulgur	28, 54
Natillas	11, 46	Polenta	27	Salsa	16, 17	Trigos agrietados	28, 54
Néctares	18	Pollo	5, 17, 32, 36, 37, 45, 49, 52	Salsas cremosas	11	Triscuit®	24, 28
Nilla Wafers®	31	Ponche de frutas	19	Salsas de arándanos rojos	17, 19	Trozos de jamón	39
No permitidos como comidas para bebés de la sección de comidas para bebés	45-46	Popovers	27	Salsas de barbacoa	19		
No permitidos como leche de la sección de leche	11	Popsicles®	19	Salsas de carne	36	V	
No recomendados pero permitidos como carne/alternativas a la carne de la sección de carne/alternativas a la carne	37-38	Pop-Tarts®	19, 31	Salsas de chile	19	V-8 Splash®	19
No recomendados, pero permitidos, como vegetales/frutas de la sección de vegetales/frutas	17	Pozole	19	Salsas de fruta	17	Vegetales de hojas verdes	13, 14, 16
Nueces	5, 14, 31, 32, 33, 35, 36, 39, 46, 51, 52	Pretzels	27, 31, 49, 52	Salvado	21, 22, 27, 54	Vegetales deshidratados	14
P		Producto de carne en conserva	38	Scones	30, 31	Vegetales mixtos	13, 14
Paletas de pudín	11	Productos alternativos a la proteína	32	Scrapple	39	Vegetales	2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52
Palitos de carne	46	Productos de carne prensada	38	Sección de carne/alternativas a la carne	32-39	Vegetariano	34, 51
Palitos de pan	26	Productos de queso	32, 34, 36, 39	Sección de carne/alternativas de carne No permitidos como carne/alternativas de carne	39	Velveeta®	32, 39
Palitos de pescado	5, 32, 37, 46	Productos de soja	39	Sección de comidas para bebés	40-47		
Palomitas de maíz	26, 30, 52	Pudines de arroz	31	Sección de granos/panes		W	
Pan de calabaza	18, 30	Pudines de pan	31	No permitidos como granos/panes	31	Waffles	21, 28, 49
Pan de jengibre	31	Pudines	7, 8, 11, 31, 46	Sección de granos/panes No recomendados pero permitidos como granos/panes	29-30	Wasa Crispbread®	24, 28, 43
Pan de zanahoria	30	Puffs	19, 22, 24, 43, 46	Sección de carne/alternativas de carne No recomendados pero permitidos como leche	9	Wheat Thins®	24, 28
Pan pumpernickel	26	Purés de manzana	16, 42	Sección de leche No recomendados pero permitidos como leche	10		
Pancakes	21, 26	Q		Sección de leches	7-11	Y	
Pancakes de papa	16, 31	Queso con pimiento	32, 39	Sección de vegetales/frutas		Yogur congelado	11, 39
Panes con pasas	26	Queso para untar	5, 32, 39, 46			Yogur de soja	47
		Quesos cottage	5, 32, 34, 36, 40, 42, 43, 49			Yogur	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49
		Quesos crema	31, 39				
		Quesos de granja	36				
		Quesos Neufchatel	39				
		Quesos parmesanos	39				
		Quesos ricotta	36, 38				

Síganos en:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

