

Acreditación de alimentos en **CACFP**



Reconocimientos

La versión original de Crediting Foods en CACFP (Acreditación de alimentos en CACFP) fue publicada por Nutritional and Technical Services, Food and Nutrition Service, USDA (Servicios Nutricionales y Técnicos, Servicio de Alimentos y Nutrición de USDA), Mountain Plains Region, 1244 Speer Blvd., Suite 903, Denver, Colorado 80204 y posteriormente actualizada por Mid-Atlantic Region, Colorado Department of Health, CACFP y el New York State Department of Health de Nueva York), CACFP. Revisado en abril de 1991, actualizado por NYS CACFP en marzo de 2002, abril de 2005, septiembre de 2007, agosto de 2008, mayo de 2012.

De conformidad con la ley federal y la política del US Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de EE. UU., USDA, por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibida la discriminación debido a la raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al número gratuito (866) 632-9992 (voz). Las personas que tienen impedimento auditivo o discapacidades del habla pueden comunicarse con USDA por medio del Federal Relay Service (servicio federal de retransmisión), llamado al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Propósito de esta guía.....	2
Eat Well Play Hard (Aliméntese bien, diviértase mucho).....	3
Requisitos y recomendaciones de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable).....	4
Etiqueta de nutrición infantil (Child Nutrition, CN)	6
Leche.....	7
Vegetales/frutas	13
Granos/panes	21
Carne/sustitutos de la carne	33
Alimentos para bebés.....	41
Agua	47
Apéndice A: Ejemplos de menú	49
Apéndice B: Análisis de recetas.....	52
Apéndice C: Sustitutos de la carne para la planificación de menús vegetarianos.....	53
Apéndice D: Prevención de ahogamiento.....	54
Índice	55

Propósito de esta guía



Acreditación de alimentos en CACFP es una guía para ayudarle a determinar si un alimento cumple con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de Child and Adult Care Food Program (Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos, CACFP).

Alimentos acreditables son aquellos que cumplen con los requisitos para que una comida sea reembolsable. Los alimentos son acreditables con base en lo siguiente:

- contenido de nutrientes
- función de los alimentos en una comida
- Requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable)
- Normas de FDA y USDA y decisiones de políticas

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

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

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

- leche
- vegetal/fruta
- granos/pan
- carne/sustitutos de la carne

Cada sección tiene respuestas a las preguntas frecuentes y una lista de alimentos que cuentan o son cuestionados para ese componente.

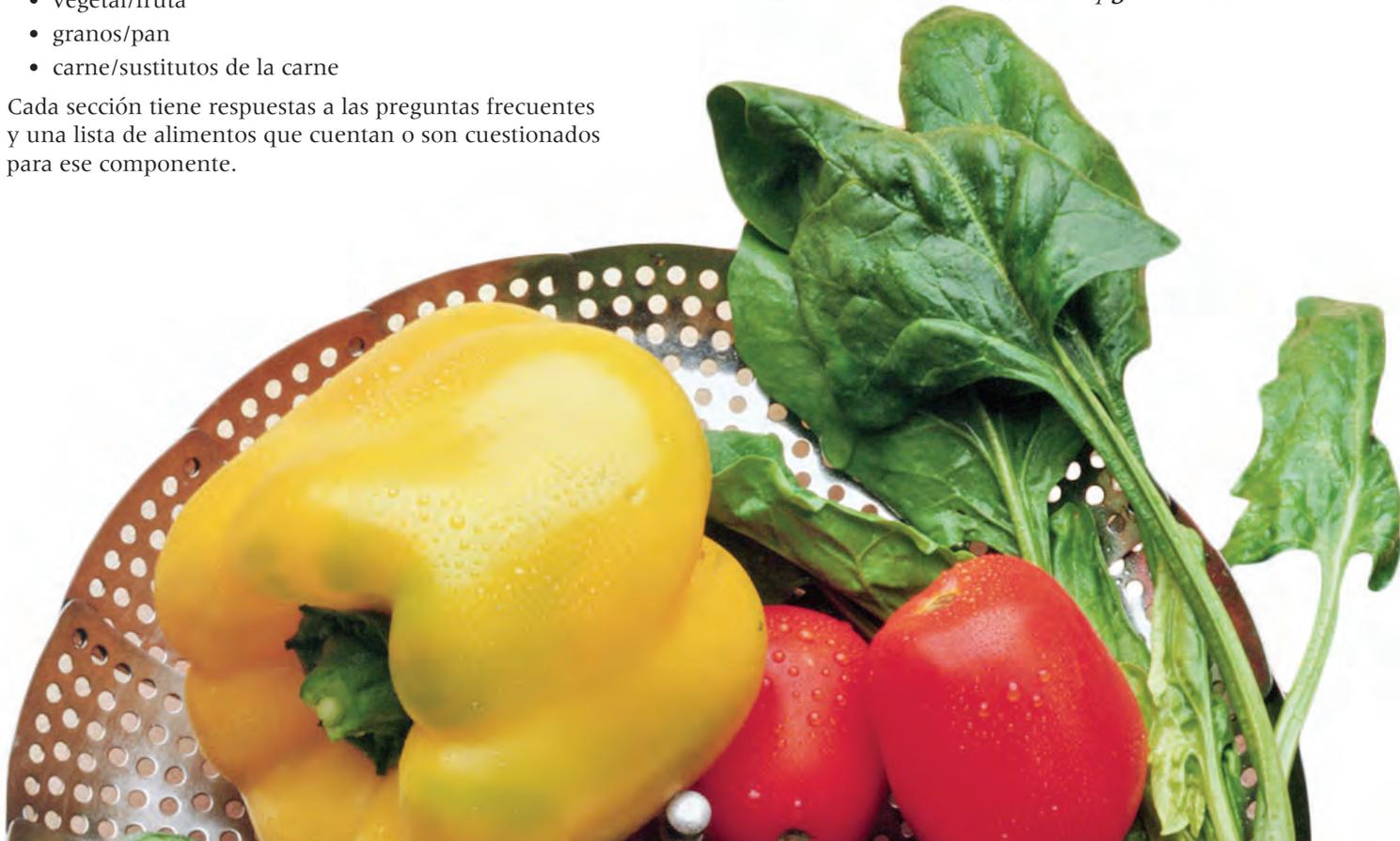
Para ayudarle a tomar las decisiones más saludables para los niños bajo su cuidado, cada lista de componentes de alimentos tiene tres secciones:

- **Recomendados** – Estas son opciones de comidas saludables que cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable). Servir estos alimentos con frecuencia.
- **No recomendados pero permitidos** – Estas son opciones de comidas menos saludables que cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable). Servir estos alimentos solo ocasionalmente.
- **No permitidos** – Estos alimentos no cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable).

Esta guía no incluye cada alimento que se puede servir. Para obtener información adicional, consulte la *Guía de USDA para comprar alimentos para los programas de nutrición infantil*. (USDA's Food Buying Guide for Child Nutrition Program). Está disponible en el siguiente sitio web:

<http://teammnutrition.usda.gov/Resources/foodbuyingguide.html>. Esta guía le ayudará a decidir cuánta comida debe preparar para cumplir con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP.

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



Eat Well Play Hard (Aliméntese bien, diviértase mucho)



Ambiente a la hora de la comida de los niños

Una parte importante de la promoción de la salud de los niños es proporcionarles comida saludable, servida en un ambiente placentero y agradable. Siga estos consejos para promover buenos hábitos de comida en los niños.

- Sirva la comida en un estilo familiar, que los niños se sirvan de fuentes y jarras comunes.
- Haga que los adultos se sienten con los niños y coman la misma comida que comen los niños.
- Permita que los niños decidan cuánto y qué alimentos desean comer.
- Inste pero no fuerce a los niños a probar alimentos nuevos.
- Concéntrese en los demás y en los alimentos que comen todos. Mantenga la televisión apagada.

Eat Well Play Hard (Aliméntese bien, diviértase mucho)

A CACFP le preocupa la salud de los niños de New York State porque:

- La preocupación de nutrición más común es la obesidad infantil.
- En New York State, el 31 % de los niños de bajos ingresos en edad preescolar y el 40 % de los niños en edad escolar tienen sobrepeso o son obesos. Los niños que mantienen el sobrepeso durante su adolescencia tienen más probabilidad de tener sobrepeso cuando sean adultos.
- Los adultos con sobrepeso corren mayor riesgo de tener diabetes, enfermedad cardíaca y otros problemas médicos.

CACFP promueve los programas de cuidado infantil en New York State para lograr que los niños y adultos Eat Well and Play Hard (aliméntese bien y diviértase mucho) al adoptar estas cinco estrategias. Como encargado de cuidado infantil, usted es un recurso muy importante para revertir las estadísticas. Desde los alimentos y bebidas que decida servir, hasta la cantidad de tiempo que asigne para la actividad física, usted tiene una influencia tremenda en la salud y el bienestar de los niños que están bajo su cuidado.

1. Aumente la actividad física

a un nivel adecuado para la edad

- Proporcione a los niños oportunidades para participar en juegos activos diariamente. Los niños deben jugar por lo menos 60 minutos al día.
- Inste a los cuidadores y padres de familia a realizar actividades físicas con los niños.

2. Reduzca el tiempo que ven televisión

- Apague la televisión, las cintas de video, los DVD y los juegos de pantalla
- No permita que los niños menores de 2 años vean televisión
- No permita tiempo de televisión durante las comidas y meriendas

3. Aumente los productos lácteos sin grasa (descremados) o con bajo contenido de grasa (1 %) para los niños de 2 años de edad o mayores

- Ofrezca leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %)
- Seleccione quesos con grasa reducida o parcialmente descremados
- Use alimentos lácteos con bajo contenido de grasa para cocinar

4. Aumente la cantidad de vegetales y frutas que sirve

- Elija vegetales o frutas para las meriendas
- Limite el jugo de fruta a solo una porción por día
- Ofrezca una variedad de vegetales y frutas
- Proporcione vegetales y frutas frescas con frecuencia
- Sirva vegetales o frutas para el desayuno
- Sirva por lo menos un vegetal en el almuerzo y la cena

5. Aumente el inicio y la duración de la lactancia materna exclusiva

Convierta el centro en un Breastfeeding-Friendly Child Care Center o Breastfeeding-Friendly Day Care Home (Centro de cuidado infantil u hogar de cuidado de día que promueve la lactancia materna). Comuníquese con CACFP para obtener más información o visite nuestro sitio web en www.health.ny.gov/CACFP.

Requisitos y recomendaciones de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable)



Grupo de alimentos	REQUISITOS	RECOMENDACIONES
Leche	<ul style="list-style-type: none"> • A los niños de 1 a 5 años de edad se les debe servir solo leche sin saborizantes. • A los niños de un año de edad se les debe servir leche entera. • A los niños de 2 a 18 años de edad se les debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %). • El menú debe especificar el tipo de leche que sirve. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda ofrecer leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) a los niños de edad escolar y a los adultos.
Vegetales/frutas	<ul style="list-style-type: none"> • No se debe servir más de una porción de jugo 100 % puro al día. • Los jugos se deben servir a los bebés de 8 a 12 meses de edad en una taza, no en un biberón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las frutas y vegetales deben estar frescos, congelados o enlatados y preparados sin agregar azúcar, sal ni grasa. • Por lo menos una de las dos porciones de frutas/vegetales requeridas en el almuerzo y la cena debe ser un vegetal. • Una o más porciones de frutas/vegetales al día deben proporcionar alto contenido de vitamina C. • Tres o más porciones de frutas/vegetales al día deben proporcionar alto contenido de vitamina A. • Tres o más porciones de frutas/vegetales al día deben ser frescos.

Requisitos y recomendaciones de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable)



Grupo de alimentos	REQUISITOS	RECOMENDACIONES
Granos/panes	<ul style="list-style-type: none"> • Los productos sweet-grain y los cereales dulces no pueden servirse en el almuerzo ni en la cena. • No se debe servir más de dos productos sweet-grain o cereales dulces por semana. • Los productos Sweet-grain incluyen, sin limitación: donas, pasteles, Pop-Tarts®, pastelería para tostador, barras de granola, barras para el desayuno, panecillos, panes rápidos, galletas, pasteles y bizcocho de chocolate (brownie). • Los cereales dulces son aquellos que contienen más de 6 gramos de azúcar por porción de adulto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los panes que se sirvan deben ser integrales. Para ser considerados integrales, el primer ingrediente de la lista de ingredientes de la etiqueta debe ser integral, no enriquecido.
Carne/sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> • El yogur no debe tener grasas o tener bajo contenido de grasas y estar preparado sin endulzantes artificiales. • Los alimentos de queso y quesos para untar no están permitidos como sustitutos de la carne para los bebés de 8 a 12 meses de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> • La carne/sustitutos de la carne (pollo, pavo, res, cerdo, cordero, pescado o proteínas vegetales) debe ser magra o con bajo contenido de grasa. • La carne/sustitutos de la carne se debe preparar sin grasa agregada. • No se debe servir más de una porción de carne procesada o con alto contenido de grasa por semana. Esto incluye salchichas, trocitos de milanesa de pollo, palitos de pescado, pollo frito, salchichas de Viena, corn dogs o carnes frías. • No se debe servir más de una porción de queso por semana, a menos que el queso sea de bajo contenido de grasa.
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe servir agua con cada merienda si ninguno de los dos componentes requeridos es una bebida. El agua no cuenta como componente. • El menú debe especificar cuándo se debe servir agua en una merienda. 	

Etiqueta de Nutrición infantil (Child Nutrition, CN)

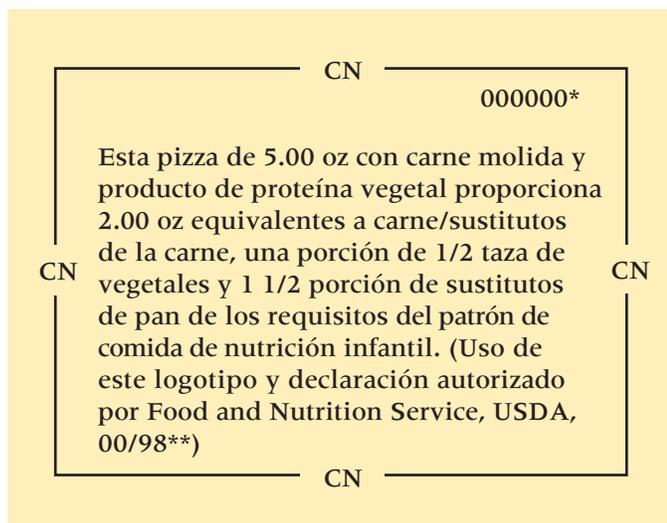


Este programa federal de etiquetado voluntario para los programas de nutrición infantil le permite a los fabricantes indicar en la etiqueta de nutrición la forma en que el producto contribuye con los requisitos del patrón de comida. Los productos elegibles para las etiquetas de CN incluyen alimentos preparados comercialmente que contribuyen significativamente con uno o más componentes de los alimentos. Si se sirven en la cantidad que indica la etiqueta, todos los alimentos 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 distintivo
- Autorización de USDA/FNS
- el mes y el año de aprobación
- el tamaño de la porción necesaria para cumplir con los requisitos del patrón de comida



Para obtener una explicación detallada sobre el etiquetado de CN, consulte el sitio web de Food and Nutrition Service (Servicio de Alimentos y Nutrición, FNS): www.fns.usda.gov/cnd/cnlabeling.





Requisitos de la leche

Para ser acreditable, la leche debe ser pasteurizada y cumplir con los estándares estatales y locales de la leche líquida. Toda la leche debe contener vitamina A y vitamina D en los niveles especificados en la regulación 21 CFR 131.110 de la FDA. La leche es una fuente excelente de calcio, fósforo, proteína, vitamina A y vitamina D.

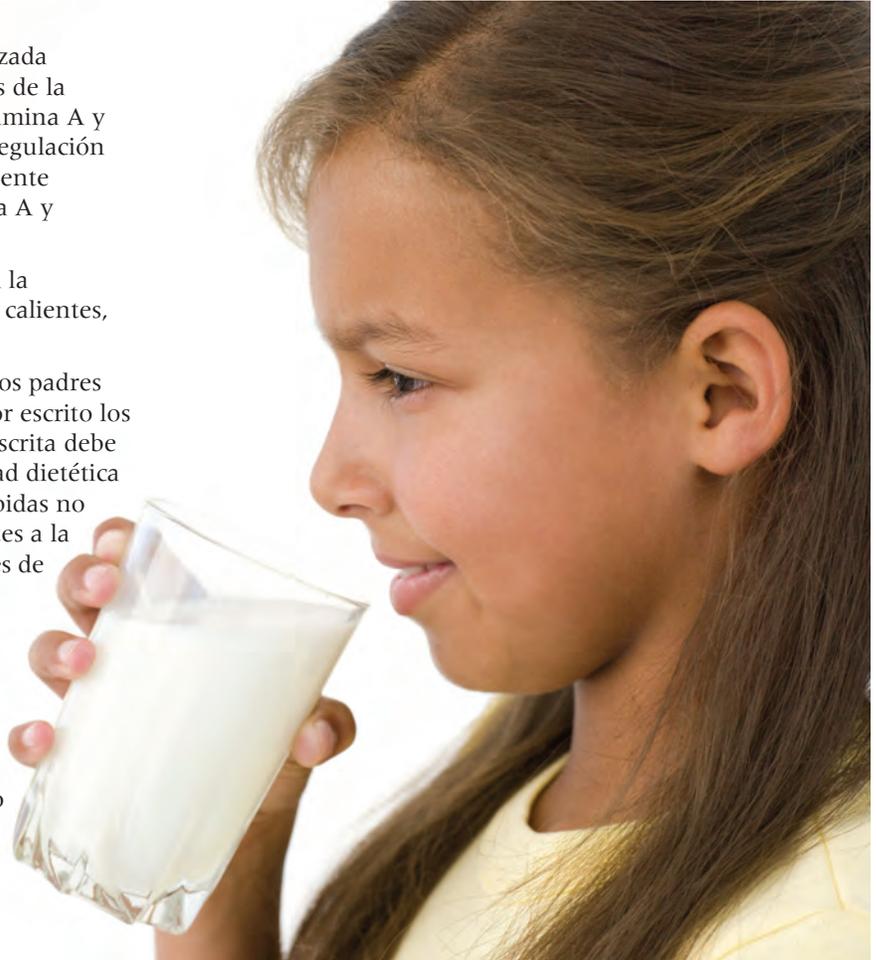
La leche no es acreditable cuando se utiliza en la preparación de productos, tales como cereales calientes, sopas, pudines u otros alimentos.

Si un niño no puede consumir leche líquida, los padres de familia o los guardianes pueden solicitar por escrito los sustitutos no lácteos de la leche. La solicitud escrita debe identificar la necesidad médica u otra necesidad dietética especial que restrinja la dieta del niño. Las bebidas no lácteas deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche y cumplir con los estándares nutricionales de fortificación con calcio, proteína, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes en los niveles que se encuentran en la leche de vaca.

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

Se debe servir leche líquida para el almuerzo y la cena como una bebida.

En la merienda, si se sirve leche líquida, no se puede contar el jugo como el otro componente. No se pueden servir dos bebidas en una merienda.



Niños

Requisitos Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) para niños

- Se debe servir leche líquida para el desayuno, el almuerzo y la cena.
- También se puede servir leche líquida como uno de los dos componentes de una merienda.
- A los niños de 1 a 5 años de edad se les debe servir solo leche sin saborizantes. Se recomienda leche sin saborizantes para los niños mayores de cinco años de edad.
- A los niños de un año de edad se les debe servir leche entera.
- A los niños de 2 a 18 años de edad se les debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %).
- El menú debe especificar el tipo de leche que sirve.

Adultos

Requisitos Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) para adultos

- A los adultos se les debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %). Se recomienda leche sin saborizantes para los adultos.
- Se debe servir leche líquida por lo menos una vez al día con la comida o merienda.
- Si se sirve leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) en una comida o merienda, se puede servir yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa en lugar de una taza de leche líquida en otras comidas.
- La leche es un componente opcional en la cena.



Preguntas y Respuestas acerca de la leche

P: ¿Por qué la leche deshidratada reconstituida no es acreditable como leche líquida?

R: No se puede asegurar que las cantidades de leche deshidratada y agua utilizadas sean adecuadas para proporcionar el equivalente nutricional de la leche líquida. La regulación de USDA, 7 CFR 226.20(f) permite el uso de la leche deshidratada solo en caso de emergencia, cuando un centro no puede obtener un suministro de leche líquida de manera continua.

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

R: Se pueden servir bebidas no lácteas, como la leche de soya, en lugar de la leche líquida si son nutricionalmente equivalentes a la leche para cumplir con los estándares nutricionales de fortificación con calcio, proteína, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes en los niveles que se encuentran en la leche de vaca. Los sustitutos no lácteos de la leche también deben cumplir con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP. Los padres de familia o los cuidadores deben pedir los sustitutos no lácteos por escrito.

P: ¿Se puede incluir la leche que se usa en pudines, salsas de crema y helado dentro del requisito de leche?

R: No. La leche utilizada en la preparación de alimentos no es acreditable.

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

R: Sí, siempre que se trate de leche líquida pasteurizada, que cumpla con los estándares de salud estatales y locales. Además, debe incluir cantidades de vitamina A y vitamina D congruentes con los estándares estatales y locales.

P: ¿Se puede servir leche con saborizantes?

R: Sí, se puede servir leche con saborizantes a los adultos y a los niños mayores de 6 años de edad, pero no se recomienda debido a la gran cantidad de azúcar agregada. A los niños de 1 a 5 años de edad se les debe servir obligadamente leche sin saborizantes.

P: ¿Se puede servir batidos de leche para cumplir con el requisito de la leche?

R: Sí, pero solo para los adultos y los niños mayores de 6 años de edad. Los milkshakes (batidos de leche) reembolsables servidos como parte de una comida o merienda deben contener una porción de leche y estar preparados con leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %). Solo la porción de leche es acreditable. Los milkshakes (batidos de leche) no se recomiendan debido a la gran cantidad agregada de grasa y azúcar.

P: ¿Se puede servir batidos de leche comerciales para cumplir con el requisito de la leche?

R: No, porque no es posible determinar la cantidad de leche que contienen los batidos de leche preparados comercialmente.





RECOMENDADOS COMO LECHE

Alimento	Comentarios
Leche acidificada	A los adultos y niños mayores de 2 años de edad, se les debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %). La leche acidificada se prepara agregando un agente acidificante a la leche líquida. Ejemplos, la leche kéfir acidificada y la leche acidófila.
Suero de mantequilla, cultivado	A los adultos y niños mayores de 2 años de edad, se les debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %). Debe ser cultivada y cumplir con los estándares estatales y locales. Consulte: Leche cultivada.
Leche cultivada	A los adultos y niños mayores de 2 años de edad, se les debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %). La leche cultivada se produce a través de la adición de microorganismos seleccionados a la leche líquida en condiciones controladas para obtener un producto con condiciones específicas en cuanto a sabor y consistencia. Ejemplos: cultivos de suero de mantequilla, leche de cultivo kéfir y leche de cultivo acidófilo.
Leche sin grasa (sin grasa o descremada)	No acreditable para niños menores de 2 años de edad. Consulte: Leche líquida.
Leche con lactosa reducida, Leche sin lactosa	Los niños o adultos que no digieren la lactosa de la leche se pueden beneficiar de la leche con lactosa reducida o sin lactosa. Consulte: Leche líquida.
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	No acreditable para niños menores de 2 años de edad. Consulte: Leche líquida.
Sustitutos no lácteos de leche	Las bebidas no lácteas deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche y cumplir con los estándares nutricionales de fortificación con calcio, proteína, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes en los niveles que se encuentran en la leche de vaca. Los padres de familia o los cuidadores deben pedir los sustitutos no lácteos por escrito.
Leche y bebida de frutas hecha en casa (Smoothie)	Si se prepara solo con leche y una combinación de jugo 100 % puro, ya sea la fruta o la leche se puede acreditar, pero no ambas. Debe contener una cantidad mínima requerida de leche líquida, fruta o jugo por porción.
Leche líquida (sin saborizante)	Tipo de leche requerida: <ul style="list-style-type: none"> • 12 a 24 meses de edad: entera • mayores de 2 años de edad: sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %)
Leche de arroz	Consulte: Sustitutos no lácteos de la leche.
Soya o leche de soya	Consulte: Sustitutos no lácteos de la leche.
Leche con tratamiento de Ultra High Temperature (temperatura muy elevada, UHT)	UHT es una leche pasteurizada de grado A que ha sido calentada a aproximadamente 280 °F. Consulte: Leche, líquida.
Leche entera	Requerido para niños de 12 a 24 meses de edad. No acreditable para los adultos y los niños mayores de 2 años de edad. Consulte: Leche líquida.



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO LECHE

Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables para adultos y niños mayores de 6 años de edad, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen alto contenido de azúcar agregada.

Alimento	Comentarios
Leche chocolatada o leche con cacao	Consulte: Leche con saborizante.
Leche con sabor de eggnog (ponche de huevo)	Consulte: Leche con saborizante.
Leche con saborizante	Acreditable solo para los adultos y los niños mayores de 6 años de edad. Debe estar elaborada con leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) Solo la porción de leche líquida es acreditable. Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar.
Chocolate caliente/cacao caliente	Consulte: Leche con saborizante.
Milkshake (batido con leche), hecho en casa	Acreditable solo para los adultos y los niños mayores de 6 años de edad. Solo la porción de leche líquida es acreditable. Debe estar elaborado con leche sin grasa (descremada) o leche con bajo contenido de grasa (1 %) y contener la cantidad mínima requerida de leche líquida por porción para el grupo de edad. Consulte: Leche con saborizante.





NO RECOMENDADOS COMO LECHE

Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP.

Leche cruda certificada

Queso, permitido como sustituto de la carne

Leche de coco

Crema

Salsa de crema

Sopa de crema

Natilla

Leche evaporada

Yogur congelado

Leche de cabra,
solo con excepción médica

Mezcla de leche y crema

Helado/leche congelada

Imitación de leche

La leche sin grasa deshidratada, reconstituida está permitida solo en caso de emergencia con la aprobación de USDA

Paletas de pudín

Pudín

Leche baja en grasa (2 %), solo por excepción médica

Sorbete

Crema agria

El yogur está permitido como un sustituto de la carne, se puede contar como leche, solo para los adultos

Vegetales/frutas



Requisitos de vegetales/frutas

Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP requiere que se sirvan vegetales y/o frutas para el desayuno, el almuerzo y la cena. También se pueden servir vegetales/frutas como uno de los dos componentes de una merienda. Consulte Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP en cuanto a los requisitos del tamaño de las porciones.

- Sirva jugos 100 % puros. Las bebidas que tienen vitamina C agregada e indican que tienen 100 % de vitamina C en la etiqueta pueden o no contener un 100 % de jugo.
- No se debe servir más de una porción de jugo 100 % puro al día.
- Las regulaciones de meriendas de la USDA requieren que se sirvan dos componentes diferentes. Dos elementos diferentes del mismo componente no cuentan para una merienda reembolsable. Por ejemplo, el jugo de naranja con palitos de apio no es una merienda reembolsable.
- El jugo no se puede acreditar como uno de los componentes cuando se sirve leche como único componente adicional.
- Las arvejas y frijoles cocidos deshidratados se pueden contar como un sustituto de vegetales o carne. Sin embargo, una porción de arvejas o frijoles deshidratados no se puede contar como vegetal y un sustituto de la carne en la misma comida. Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: frijoles negros, frijoles de carita, garbanzos, habichuelas, lentejas, frijoles pintos, frijoles blancos, frijoles nortños, frijoles rojos y soya.
- Los productos envasados en casa no están permitidos por motivos de seguridad de los alimentos.
- Se debe proporcionar por lo menos una porción de 1/8 de taza para cumplir con el requisito total de vegetales/frutas.
- Los jugos se deben servir a los bebés de 8 a 12 meses de edad en una taza, no en un biberón.

Recomendaciones de vegetales/frutas

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

- Las frutas y vegetales deben ser frescos, congelados o enlatados y preparados sin agregar azúcar, sal ni grasa.
- Por lo menos una de las dos porciones de frutas/vegetales requeridas en el almuerzo y la cena debe ser un vegetal.
- Una o más porciones de frutas/vegetales al día deben proporcionar alto contenido de vitamina C.
- Tres o más porciones de frutas/vegetales al día deben proporcionar alto contenido de vitamina A.
- Tres o más porciones de frutas/vegetales al día deben ser frescos.

A pesar de que los frutas/vegetales se agregan durante la preparación de la comida, no son acreditables para los requisitos del patrón alimenticio. CACFP recomienda incluir varios vegetales/frutas para mejorar los sabores y usarlos como aderezos:

- Cebolla picada, apio o zanahoria en sopas, estofados y cacerolas.
- Ajo, aceitunas, hierbas o especias en salchichas, chili, estofados o sopas.
- Jugo de limón o lima con pescado, ensaladas de hojas verdes o frijol.
- Pasas o arándanos deshidratados en avena.
- Lechuga, tomate en rodajas o pepinillos en sándwiches.



Vegetales/frutas



Frutas y vegetales ricos en nutrientes importantes

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

- **VITAMINA A** – servir por lo menos uno de estos alimentos dos veces por semana
- **VITAMINA C** – servir por lo menos uno de estos alimentos al día
- **CALCIO** – servir estos alimentos diariamente
- **HIERRO** – servir estos alimentos con frecuencia

VEGETALES

Alimentos	Vitamina C	Vitamina A	Hierro	Calcio
Espárragos	●	●		
Brócoli	●	●		●
Coles de bruselas	●			
Col rizada	●			
Zanahorias		●		
Coliflor	●			
Oscuro, hojas verde:				
Hojas de remolacha		●	●	●
Acelga		●	●	
Repollos	●	●	●	●
Hojas de diente de león				●
Repollos	●	●	●	●
Hojas de mostaza		●	●	
Espinaca	●	●	●	●
Hojas de nabo	●	●	●	
Vegetales mixtos		●		
Okra	●			
Nabos			●	
Arvejas y zanahorias		●		
Arvejas, verdes			●	
Pimientos	●			
Batatas	●	●		
Papas, blancas	●			
Calabaza		●		
Calabacín		●	●	
Tomates/jugo de tomate	●	●		
Nabos	●			
Jugo de vegetales	●			

FRUTAS

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

Vegetales/frutas



Preguntas y Respuestas acerca de los vegetales y las frutas

P: ¿Se puede usar una porción de cóctel de frutas, vegetales mixtos o arvejas y zanahorias para cumplir con el requisito de servir dos o más vegetales/frutas en el almuerzo y la cena?

R: No, estos elementos cuentan como solo una de las porciones requeridas.

P: ¿Cómo se cuentan las porciones de vegetales/frutas y otros elementos en platos combinados, tales como en estofado de res o pizza?

R: Se pueden contar hasta tres componentes de la comida si la receta es hecha en casa e incluye suficiente cantidad de cada ingrediente para que se considere como una porción. Por ejemplo, una porción de estofado de carne para un niño de 3 a 5 años de edad debe incluir 1 1/2 onzas de estofado (carne/sustitutos de la carne) y un total de 1/2 taza de zanahorias y papas (vegetales/frutas). Para la pizza: queso (carne/sustitutos de la carne), masa (granos/panes) y salsa de tomate (vegetales/frutas). La cantidad de componentes individuales de los alimentos que contienen las combinaciones de platos preparados comercialmente puede ser insuficiente para contar, a menos que el elemento tenga etiqueta de CN.

P: ¿Son acreditables los alimentos como las ensaladas de repollo, papas, pasta o Waldorf?

R: Solo se puede contar la cantidad real del ingrediente de vegetales/frutas para el requisito de vegetales/frutas. Otros ingredientes como la mayonesa, las pastas o los frutos secos no se pueden contar en el tamaño de la porción. Ejemplo: una porción de 1/4 taza de ensalada de pasta no se puede contar como una porción de 1/4 taza de vegetales/frutas.

P: ¿Cómo sé si un jugo es 100 % jugo?

R: La etiqueta indicará 100 % jugo, jugo puro, jugo de fuerza única, jugo reconstituido, jugo de concentrado o jugo concentrado. Si la etiqueta indica cóctel, ade, bebida o refresco, el elemento no es 100 % jugo. No se debe servir más de una porción de jugo al día.

P: ¿Son acreditables los vegetales deshidratados? ¿Y cómo se determinan los rendimientos?

R: Sí. La cantidad que se cuenta como porción se basa en la cantidad que resulta cuando se agrega agua al producto.

P: ¿Son acreditables las frutas deshidratadas?

R: Sí. 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 1/2 taza de vegetales/frutas, se puede servir 1/4 taza de pasas. Tenga en cuenta que las frutas deshidratadas pueden conllevar un peligro de ahogamiento para los niños pequeños (consulte el Apéndice D).

P: ¿Es acreditable la ensalada de Jell-O®?

R: No.





RECOMENDADOS COMO VEGETALES/FRUTAS

Alimento	Comentarios
Sidra de manzana	Debe ser pasteurizada. No se debe servir más de una porción de jugo al día.
Puré de manzana, sin azúcar	
Frijoles, enlatados o deshidratados	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: frijoles negros, frijoles de carita, frijoles cannellini, garbanzos, habichuelas, lentejas, frijoles blancos, frijoles norteños, frijoles de paloma, frijoles pintos, soya y arvejas. Una porción de frijoles enlatados o deshidratados (como frijoles negros, garbanzos, habichuelas o frijoles pintos), se pueden contar como un vegetal o un sustituto de la carne, pero no como ambos en la misma comida.
Bayas	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: moras, arándanos azules, frambuesas o fresas.
Ensalada de repollo	
Mezcla de jugo de arándanos rojos	El jugo de arándanos rojos en una mezcla con otro jugo 100 % jugo es acreditable. Jugo de arándanos rojos El cóctel no es acreditable. No se debe servir más de una porción de jugo al día.
Barra de jugo de frutas congelada	Debe ser de 100 % fruta y/o jugo de fruta.
Fruta enlatada en 100 % jugo o agua	
Fruta, deshidratada	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: albaricoques, arándanos rojos, dátiles, higos, ciruelas pasa o 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 1/2 taza de vegetales/frutas, se puede servir 1/4 taza de pasas. No se recomienda para niños menores de cuatro años de edad debido al riesgo de ahogamiento.
Frutas, frescas	Los ejemplos incluyen pero no se limitan a: manzanas, albaricoques, aguacates, bananas, bayas (todos los tipos), clementinas, uvas, toronja, guayaba, kiwi, quinotos (kumquats), mangos, melones (todos los tipos) naranjas, papayas, maracuyá, melocotones, peras, caquis, piñas, plátanos, granadas, ciruelas, fruta estrella o mandarinas. Se recomiendan tres o más porciones de frutas frescas por semana.
Fruta, congelada, sin endulzar	
Hojas verdes	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: brócoli, col rizada, endivia, escarola, repollo, hojas de mostaza, espinaca, acelgas u hojas de nabo.
Mezclas de jugos	Deben ser mezclas de jugos 100 % de vegetales/frutas. No se debe servir más de una porción de jugo al día.
Salsa de pizza	Se debe servir por lo menos 1/8 taza.
Papas	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: dulce, amarillo o blanco. Recomendados hervidos, en puré o al horno.
Panqueques de Papa	
Salsa, fresca	Se debe servir por lo menos 1/8 taza.

Vegetales/frutas



RECOMENDADOS COMO VEGETALES/FRUTAS

Alimento	Comentarios
Sopas, hechas en casa	Calcule las cantidades de vegetales en la receta para determinar que se haya proporcionado suficientes vegetales en la sopa. Para obtener información sobre sopas de arveja, frijol o lenteja, consulte la sección Carne/sustitutos de la carne. Se debe servir por lo menos 1/8 taza de vegetales.
Salsa de espagueti	Se debe servir por lo menos 1/8 taza.
Brotos: alfalfa, frijol	Los brotes deben estar cocinados. Es posible que ocurran enfermedades transmitidas por alimentos por comer brotes crudos.
Pasta de tomate	Una cucharada cuenta como 1/4 taza vegetales.
Salsa de tomate	Se debe servir por lo menos 1/8 taza.
Jugo de vegetales	No se debe servir más de una porción de jugo al día.
Mezcla de jugos de vegetales	Deben ser mezclas de jugos 100 % de vegetales. Se recomienda bajo contenido de sodio o sin sal agregada. No se debe servir más de una porción de jugo al día.
Vegetales, enlatados	Se recomienda bajo contenido de sodio o sin sal agregada.
Vegetales, picados	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: zanahorias o apio. Se debe servir por lo menos 1/8 taza.
Vegetales, frescos	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: alcachofas, brotes de bambú, frijoles (todos los tipos) remolacha, bok choy, brócoli, coles de bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, maíz, pepinos, berenjena, hojas verde (todos los tipos), jícama, kohlrabi, lechuga (todos los tipos), hongos, okra, chirivía, arvejas, pimientos, papas, calabaza, rábanos, ruibarbo, espinaca, brotes (todos los tipos), batatas, tomatillos, tomates, nabos, berros o ñame. Se recomiendan tres o más porciones de vegetales frescos por semana.
Vegetales, congelados, simples	Evite servir vegetales con mantequilla o salsa de queso.
Castañas de agua	



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO VEGETALES/FRUTAS

Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen alto contenido de azúcar agregada.

Alimento	Comentarios
Salsa de arándanos rojos	Solo las salsas con bayas trituradas son acreditables. Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregado.
Papas fritas	Se debe limitar debido al alto contenido de grasa.
Fruta, enlatada en almíbar	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregado.
Compota/crujiente de fruta	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregado. Debe contener por lo menos 1/8 taza de fruta por porción.
Fruta, congelada, endulzada	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregado.
Pie (tarta) de fruta	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregado. Debe contener por lo menos 1/8 taza de fruta por porción.
Salsa de fruta, hecha en casa	Solo la porción de fruta en la salsa es acreditable. Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregado. Debe contener por lo menos 1/8 taza de fruta por porción.
Minifrutas Gerber®	
Minivegetales Gerber®	
Hash Brown (Croqueta de papa)	Se debe limitar debido al alto contenido de grasa y sal.
Piel de papa	Se debe limitar debido al alto contenido de grasa.
Pudín con frutas	La porción de pudín no es acreditable. Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar. Debe contener por lo menos 1/8 taza de fruta por porción.
Salsa, comercial	Se debe limitar debido al alto contenido de sal. Se debe servir por lo menos 1/8 taza.
Sopas, enlatadas, condensadas (1 parte de sopa por 1 parte de agua) o en polvo	Los ejemplos, incluyen, pero no se limitan a: minestrone, tomate, arroz con tomate, vegetales, res con vegetales o pollo con vegetales. Se debe limitar debido al alto contenido de sal. Una porción de 1 taza reconstituido cuenta como 1/4 taza de vegetales.
Sopas, enlatadas, listas para servir	Los ejemplos, incluyen, pero no se limitan a: minestrone, tomate, arroz con tomate, vegetales, res con vegetales o pollo con vegetales. Se debe limitar debido al alto contenido de sal. Una porción de 1 taza cuenta como 1/4 taza vegetales.
Tater Tots®	Se debe limitar debido al alto contenido de grasa y sal.

Vegetales/frutas



NO PERMITIDOS COMO VEGETALES/FRUTAS

Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables.

Estos alimentos no cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP.

Mantequilla de manzana

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

Chips de banana

Salsa de barbacoa

Pastel con fruta

Salsa de tomate (ketchup)

Salsa de chile

Fruta recubierta de chocolate

Coco

Chips de maíz

Cóctel de jugo de arándanos rojos

Salsa de arándanos rojos, jalea

Sopas de crema

Galletas de higo

Bebidas con sabor a frutas, bebidas cuyo nombre termine en ade, bebidas de jugo (embotelladas, enlatadas o en polvo)

Fruit Gushers®

Ponche de frutas (embotellado, enlatado o en polvo)

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

Maíz molido, enlatado

Jell-O® con fruta o jugo

Limonada, jugo de lima

Helado, sabor a fruta

Mermelada, jalea o conservas

Kool-Aid®

Relleno para pie (tarta) de limón

Vegetales/frutas



NO PERMITIDO COMO VEGETALES/FRUTAS

Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP.

Néctar: albaricoque, pera o melocotón

Aceitunas

Aros de cebolla

Cebollas

Pesto

Pepinillos

Popsicles® u otros helados con sabor de frutas

Pop-Tarts® u otros pasteles con fruta para tostar

Posole

Chips de papa

Puffs, frutas y vegetales

Arroz (permitido como componente de granos/panes)

Sorbete (Sherbet)/Helado de nieve

Almíbar, sabor a frutas

V-8 Splash®

Pan o panecillos de vegetales o frutas: manzana, banana, arándano azul, zanahoria, calabaza o zucchini

Fruta cubierta con yogur

Yogur con frutas, permitido como sustituto de la carne



Requisitos de granos/panes

Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP requiere que se sirvan granos y/o pan para el desayuno, el almuerzo y la cena. También se pueden servir granos/panes como uno de los dos componentes de una merienda. Los granos/panes son buena fuente de vitaminas B, minerales y fibra. Consulte en Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP los requisitos del tamaño de las porciones.

- El alimento debe ser de granos integrales o enriquecidos.
- El alimento debe estar elaborado con granos integrales o harina enriquecida, salvado o germen, como los panecillos de salvado enriquecido.
- El cereal debe ser salvado o germen integral, enriquecido, fortificado.
- Los alimentos enriquecidos deben contener harina enriquecida, salvado, germen o granos integrales como ingrediente en una receta o especificados en la etiqueta del producto.
- Todos los alimentos elaborados con gofio o harina de maíz deben ser de maíz de grano entero, harina de grano entero o enriquecida.
- El elemento de comida debe servir la función acostumbrada de los granos/panes en una comida. Para el almuerzo o la cena, esto significa que el elemento debe ser servido como acompañamiento de un plato principal (como un panecillo) o como parte integral reconocible del plato principal, como espaguetis con salsa de carne, tacos rellenos de carne de res molida o corteza de pastel de olla. Los elementos como las migas de pan en el pastel de carne no califican para cumplir con el requisito de granos/panes.

- La lista de alimentos de granos/panes proporciona los tamaños de las porciones de varios granos/panes que se sirven comúnmente. Consulte en Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP la cantidad requerida de porciones.

Productos sweet-grain y cereales dulces

- Los productos sweet-grain y los cereales dulces no pueden servirse en el almuerzo ni en la cena. Algunos productos sweet-grain no pueden servirse en el desayuno.
- No se debe servir más de dos productos sweet-grain o cereales dulces por semana.
- Los productos Sweet-grain incluyen, sin limitación: donas, pasteles, Pop-Tarts®, pastelería para tostador, barras de granola, barras de desayuno, panecillos, panes rápidos, galletas, pasteles y bizcocho de chocolate (brownie).
- Los cereales dulces son aquellos que contienen más de 6 gramos de azúcar por porción de adulto. Una porción de adulto es de 3/4 taza o 1 onza (28 gramos), lo que sea menor. Se proporciona una lista de varios cereales con bajo contenido de azúcar.

Recomendaciones de granos/panes

- Todos los panes que se sirvan deben ser integrales. Para ser considerados integrales, el primer ingrediente de la lista de ingredientes de la etiqueta debe ser integral, no enriquecido.





Preguntas y Respuestas acerca de los granos/panes

P: ¿Se puede usar harina de frutos secos/ semillas para cumplir con el requisito de granos/panes para una comida?

R: No. Los frutos secos y las semillas no cumplen con la definición de granos/panes. Por ejemplo, harina de almendra.

P: ¿Son integrales los productos de maíz?

R: Anteriormente, todos los productos de maíz se consideraban integrales. Ahora deben indicar específicamente si están elaborados con gofio o harina de maíz integral o si se han enriquecido.

P: ¿Son acreditables las migas de pan?

R: No. El elemento de comida debe ser una parte integral reconocida de la comida, tal como espagueti, tortilla para tacos o corteza para pastel de olla. Las migas de pan en un plato como un pastel de carne no califican para cumplir con el requisito de granos/panes.

P: ¿Se puede contar el recubrimiento batido o amasado como componente de granos/panes?

R: Las masas y empanizados se pueden contar como parte del mismo plato de una comida. La acreditación se basa en la cantidad de granos integrales, salvado, germen y/o harina enriquecida que tiene la receta. Debido a que puede ser difícil determinar la cantidad de productos con batido/amasado, el etiquetado de CN debe contarlos como un componente de granos/panes.



Granos/panes



CEREAL CON BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR*

CACFP recomienda servir cereales que contengan 6 gramos o menos de azúcar por cada onza (28 gramos) por porción de adulto y que sean integrales. Los cereales incluidos en este cuadro contienen 6 gramos o menos de azúcar por porción de adulto. Los cereales integrales están marcados con ✓ en la columna de granos integrales.

Cereales con bajo contenido de azúcar	Granos integrales	Cereales con bajo contenido de azúcar	Granos integrales
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® Treats	
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 anterior se obtuvo de los sitios web de los productos. Cuando realice su compra, revise dos veces la etiqueta de nutrición del paquete.

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES			
Alimento	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción*
Bagels		La variedad de trigo entero es integral.	1 - 5 años de edad: 1/2 minibagel; 1/4 bagel grande 6 - 12 años de edad: 1 minibagel; 1/2 bagel grande
Cebada	✓	La cebada mondada es integral. La cebada perlada no es integral. Consulte: Granos, cocinados.	
Galletas			1 - 5 años de edad: 1/2 galleta (2 pulgadas) (0.5 oz) 6 a 12 años de edad: 1 galletas pequeña (2 pulgadas) (1.0 oz)
Salvado		Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: salvado de avena o de trigo.	Si se usa salvado en una receta: 1 - 5 años de edad: 3 cucharadas 6 - 12 años de edad: 1/4 taza
Pan		Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: Francés, italiano, papa, pasas o blanco.	1 - 5 años de edad: 1/2 rebanada (0.5 oz) 6 - 12 años de edad: 1 rebanada (1.0 oz)
Pan, integral	✓	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: multigranos, negro de centeno (pumpernickel), cebada o trigo integral.	1 - 5 años de edad: 1/2 rebanada 6 - 12 años de edad: 1 rebanada
Palitos de pan, tostados			1 - 5 años de edad: 1 palito (7 3/4 pulgadas de largo, 3/4 pulgada de ancho) 6 - 12 años de edad: 3 palitos (7 3/4 pulgadas de largo, 3/4 pulgada de ancho)
Relleno de pan (stuffing)/ aderezo de pan, hecho en casa		El relleno (stuffing) hecho en casa se puede acreditar de acuerdo a la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Bulgur o trigo agrietado	✓	Consulte: Granos, cocinados.	
Bollos, pan de hamburguesa y para hot dog			1 - 5 años de edad: 1/2 bollo (1 oz) 6 - 12 años de edad: 1 bollo (1 oz)
Cereal, cocinado			1 - 5 años de edad: 1/4 taza cocinado 6 - 12 años de edad: 1/2 taza cocinado
Cereal, seco, listo para comer, menos de 6 g de azúcar por porción			1 - 2 años de edad: 1/4 taza 3 - 5 años de edad: 1/3 taza (1/2 onza) 6 - 12 años de edad: 3/4 taza (1 oz)
Galletas Club			1 - 5 años de edad: 2 cuadros 6 - 12 años de edad: 4 cuadros

*Los programas que sirven a adultos bajo cuidado deben duplicar el tamaño de las porciones enumeradas para niños de 6 a 12 años de edad. Para los programas At-Risk (en riesgo) que sirven a adolescentes (13 - 19 años de edad), el tamaño de la porción es el mismo que para los niños de 6 a 12 años de edad.

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES

Alimento	Integral	Comentarios	Tamaño de las porciones*
Pan de maíz			1 - 5 años de edad: 1 trozo pequeño (1 1/2 × 1 pulgada) 6 - 12 años de edad: 1 trozo mediano (2 1/2 × 1 1/2 pulgadas)
Harina de maíz, enriquecida o integral, cocinada	✓	Consulte: Granos, cocinados.	
Panecillos de maíz			1 - 5 años de edad: 1/2 panecillo pequeño (2 1/2 pulgadas) 6 - 12 años de edad: 1 panecillo pequeño (2 1/2 pulgadas)
Cuscús	✓	Consulte: Granos, cocinados.	
Galletas saladas		Consulte: Club Crackers, Goldfish®, Matzo, Melba Toast®, Oyster Crackers, Ritz® Crackers, RyKrisp®, Saltines, Sociables®, Tricuit®, Wasa Crispbread® o Wheat Thins®	
Crepas, hechas en casa		Se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Aderezo, tipo de pan, hecho en casa		Consulte: Relleno de pan (stuffing)/ aderezo de pan, hecho en casa.	
Bolas de masa hervida (dumplings), hechas en casa		Las bolas de masa hervida (dumplings) hechas en casa se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Masa de enrollado de huevo			
Panecillo inglés		La variedad de trigo entero es integral.	1 - 5 años de edad: 1/4 panecillo inglés (0.5 oz) 6 - 12 años de edad: 1/2 panecillo inglés (1.0 oz)
Pan francés		Consulte: Pan.	
Tostada francesa, hecha en casa			1 - 5 años de edad: 1/2 rebanada 6 - 12 años de edad: 1 rebanada
Germen			Si se usa germen en una receta: 1 - 5 años de edad: 3 cucharadas 6 - 12 años de edad: 1/4 taza
Goldfish®			1 - 5 años de edad: 20 galletas saladas (1/2 oz) 6 - 12 años de edad: 36 galletas saladas (3/4 oz)
Granos, cocinados			1 - 5 años de edad: 1/4 taza cocidos (0.5 oz secos) 6 - 12 años de edad: 1/2 taza cocidos (1.0 oz secos)

*Los programas que sirven a adultos bajo cuidado deben duplicar el tamaño de las porciones enumeradas para niños de 6 a 12 años de edad. Para los programas At-Risk (en riesgo) que sirven a adolescentes (13 - 19 años de edad), el tamaño de la porción es el mismo que para los niños de 6 a 12 años de edad.

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES			
Alimento	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción*
Sémola de maíz, enriquecida o integral		Consulte: Granos, cocinados.	
Pan italiano		Consulte: Pan.	
Kasha	✓	También llamada avena mondada. Consulte: Granos, cocinados.	
Lefse		Lefse es un pan sin levadura elaborado principalmente con papas y harina. Lefse es acreditable con base en la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Macarrones, todos los tipos		La variedad de trigo entero es integral. Consulte: Pasta, todos los tipos.	1 - 5 años de edad: 1/4 taza cocidos o 0.5 oz secos 6 - 12 años de edad: 1/2 taza cocidos o 1.0 oz secos
Matzo			1 - 5 años de edad: 1/2 grande 6 - 12 años de edad: 1 grande
Tostada Melba			1 - 5 años de edad: 3 galletas 6 - 12 años de edad: 5 galletas
Millet	✓	Consulte: Granos, cocinados.	
Fideos		Consulte: Pasta, todos los tipos.	
Avena	✓		1 - 5 años de edad: 1/4 taza cocinado 6 - 12 años de edad: 1/2 taza cocinado
Oyster Crackers			1 - 5 años de edad: 1/4 taza 6 - 12 años de edad: 1/3 taza
Panqueques			1 - 5 años de edad: 1 panqueque pequeño (3 pulgadas) 6 - 12 años de edad: 2 panqueques pequeños (3 pulgadas)
Pasta, todos los tipos		La variedad de trigo entero es integral.	1 - 5 años de edad: 1/4 taza cocinado 6 - 12 años de edad: 1/2 taza cocinado
Pan pita		La variedad de trigo entero es integral.	1 - 5 años de edad: 1/4 pan pita de 5 pulgadas (0.5 oz seco) 6 - 12 años de edad: 1/2 pan pita de 5 pulgadas (1.0 oz seco)
Masa de pizza			1 - 5 años de edad: 1/24 de una pizza de 12 pulgadas 6 - 12 años de edad: 1/12 de una pizza de 12 pulgadas
Polenta, enriquecida o integral		Consulte: Granos, cocinados	
Popovers, hechos en casa		Se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Pan negro de centeno (pumpernickel)	✓	Consulte: Pan.	

*Los programas que sirven a adultos bajo cuidado deben duplicar el tamaño de las porciones enumeradas para niños de 6 a 12 años de edad. Para los programas At-Risk (en riesgo) que sirven a adolescentes (13 - 19 años de edad), el tamaño de la porción es el mismo que para los niños de 6 a 12 años de edad.

Granos/panes



RECOMENDADOS COMO GRANOS/PANES

Alimento	Integral	Comentarios	Tamaño de la porción*
Pretzels, duros, sin sal		Puede representar riesgo de ahogamiento para los niños pequeños.	1 - 5 años de edad: 7 mini twists 6 - 12 años de edad: 13 mini twists
Pretzels, suaves, sin sal			1 - 5 años de edad: 1/4 pretzel (0.5 oz) 6 - 12 años de edad: 1/2 pretzel (1.0 oz)
Quinoa	✓	Consulte: Granos, cocinados.	
Pan con pasas		Consulte: Pan.	
Ravioles		Consulte: Pasta, todos los tipos. Solo la porción de pasta es acreditable.	
Arroz, blanco o integral		El arroz integral y el arroz rojo son integrales. Consulte: Granos, cocinados.	
Pastel de arroz	✓	Si el arroz integral es el primer ingrediente, es un grano integral.	1 - 5 años de edad: 2 pasteles de tamaño regular 6 - 12 años de edad: 3 pasteles de tamaño regular
Ritz® Crackers			1 - 5 años de edad: 4 galletas 6 - 12 años de edad: 7 galletas
Bollos, todos los tipos		La variedad de trigo entero es integral.	1 - 5 años de edad: 1/2 bollo pequeño (0.5 oz) 6 - 12 años de edad: 1 bollo pequeño (1.0 oz)
RyKrisp®	✓		1 - 5 años de edad: 5 galletas 6 - 12 años de edad: 10 galletas
Saltines			1 - 5 años de edad: 4 cuadros 6 - 12 años de edad: 8 cuadros
Sociables®			1 - 5 años de edad: 5 galletas 6 - 12 años de edad: 10 galletas
Aderezo, del tipo de pan, hecho en casa		Consulte: Relleno de pan/aderezo, hecho en casa.	
Tortillas, maíz o harina		Si el arroz integral o el maíz entero es el primer ingrediente, es un grano integral.	1 - 5 años de edad: 1/2 tortilla de 6 pulgadas (0.5 oz) 6 - 12 años de edad: 1 tortilla de 6 pulgadas (1.0 oz)
Triscuit®	✓		1 - 5 años de edad: 4 galletas 6 - 12 años de edad: 7 galletas
Waffle, preparado comercialmente (Eggo®)			1 - 5 años de edad: 1/2 waffle 6 - 12 años de edad: 1 waffle
Wasa Crispbread®	✓		1 - 5 años de edad: 1 grande 6 - 12 años de edad: 2 grandes
Bayas de trigo		Consulte: Granos, cocinados.	
Wheat Thins®	✓		1 - 5 años de edad: 5 galletas 6 - 12 años de edad: 10 galletas
Arroz silvestre	✓	Consulte: Granos, cocinados.	
Enrollado Won Ton			
Zwieback (bizcocho de huevos)			1 - 5 años de edad: 2 rebanadas 6 - 12 años de edad: 3 rebanadas

*Los programas que sirven a adultos bajo cuidado deben duplicar el tamaño de las porciones enumeradas para niños de 6 a 12 años de edad. Para los programas At-Risk (en riesgo) que sirven a adolescentes (13 - 19 años de edad), el tamaño de la porción es el mismo que para los niños de 6 a 12 años de edad.



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO GRANOS/PANES

Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen alto contenido de grasa, sal y/o azúcar. Los productos Sweet grain no se pueden servir en el almuerzo o la cena y no se pueden servir más de dos veces a la semana.

Alimento	Grano dulce	Comentarios	Tamaño de la porción*
Galletas saladas de animalitos	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 5 galletas 6 - 12 años de edad: 10 galletas
Galletas de arrowroot (arrurruz)	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 4 galletas 6 - 12 años de edad: 7 galletas
Pan de banana	✓	Consulte: Pan rápido.	
Recubrimiento batido		Las masas y empanizados se pueden servir como parte del mismo plato de una comida. Se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Pan moreno tipo Boston	✓	Consulte: Pan rápido.	
Pudín de pan, hecho en casa	✓	No servir en el desayuno. Se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de pan integral o enriquecido que contiene la receta.	
Recubrimiento amasado		Consulte: Recubrimiento batido.	
Pan de zanahoria	✓	Consulte: Pan rápido.	
Barra de cereal con fruta	✓		1 - 5 años de edad: 1 barra 6 - 12 años de edad: 2 barras
Cereal, seco, listo para comer, más de 6 g de azúcar por porción	✓		1 - 2 años de edad: 1/4 taza 3 - 5 años de edad: 1/3 taza 6 - 12 años de edad: 3/4 taza
Cheez-It®/Cheese Nips®			1 - 5 años de edad: 8 galletas 6 - 12 años de edad: 14 galletas
Chips Ahoy®	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 3 galletas 6 - 12 años de edad: 6 galletas
Chow Mein Noodle (fideos para chow mein)			1 - 5 años de edad: 1/4 taza 6 - 12 años de edad: 1/2 taza
Bollos de canela	✓		1 - 5 años de edad: 1/2 panecillo mediano (2 oz) 6 - 12 años de edad: 1 panecillo mediano (2 oz)
Galletas, simples	✓	No servir en el desayuno. Consulte: Galletas de animalitos, galletas de arrowroot (arrurruz), Ginger Snaps®, Galletas Graham, Lorna Doone®, Nilla Wafers®, Social Tea® o Teddy Grahams®.	

*Los programas que sirven a adultos bajo cuidado deben duplicar el tamaño de las porciones enumeradas para niños de 6 a 12 años de edad. Para los programas At-Risk (en riesgo) que sirven a adolescentes (13 - 19 años de edad), el tamaño de la porción es el mismo que para los niños de 6 a 12 años de edad.

Granos/panes



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO GRANOS/PANES

Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen alto contenido de grasa, sal y/o azúcar. Los productos Sweet grain no se pueden servir en el almuerzo o la cena y no se pueden servir más de dos veces a la semana.

Alimento	Grano dulce	Comentarios	Tamaño de la porción*
Galletas con frutos secos, pasas, trozos de chocolate o fruta	✓	No servir en el desayuno. Consulte: Chips Ahoy®, Fig Newtons® o galletas de avena y pasas.	
Corn-Dog batido		Consulte: Recubrimiento batido.	
Galletas saladas		Consulte: Animal Crackers, Cheez-It®/ Cheese Nips® o Galletas Graham	
Concha de hojaldre con crema	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 1/2 unidad (1 oz) 6 - 12 años de edad: 1 unidad (1 oz)
Croissants			1 - 5 años de edad: 1/4 croissant (2 oz) 6 - 12 años de edad: 1/2 croissant (2 oz)
Croutons			1 - 5 años de edad: 1/4 taza 6 - 12 años de edad: 1/2 taza
Pasteles daneses	✓		1 - 5 años de edad: 1/4 pastelillo mediano (4 oz) 6 - 12 años de edad: 1/2 pastelillo mediano (4 oz)
Donas, con recubrimiento, sin recubrimiento, glaseadas o rellenas	✓		1 - 5 años de edad: 1/2 donas pequeña (2 oz) o 2 centros 6 - 12 años de edad: 1 dona pequeña (2 oz) o 4 centros
Fig Newtons®	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 2 galletas 6 - 12 años de edad: 4 galletas
Pan frito, simple, sin azúcar agregado		Se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Ginger Snaps®	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 3 galletas 6 - 12 años de edad: 5 galletas
Galletas Graham	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 2 cuadros 6 - 12 años de edad: 4 cuadros
Barra de cereal con fruta	✓	Consulte: Barra de cereal con fruta.	
Barras de granola	✓	Consulte: Barra de cereal con fruta.	
Hushpuppies (bolas de masa), hechas en casa		Se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Lorna Doone®	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 3 galletas 6 - 12 años de edad: 5 galletas

*Los programas que sirven a adultos bajo cuidado deben duplicar el tamaño de las porciones enumeradas para niños de 6 a 12 años de edad. Para los programas At-Risk (en riesgo) que sirven a adolescentes (13 - 19 años de edad), el tamaño de la porción es el mismo que para los niños de 6 a 12 años de edad.



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO GRANOS/PANES

Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen alto contenido de grasa, sal y/o azúcar. Los productos Sweet grain no se pueden servir en el almuerzo o la cena y no se pueden servir más de dos veces a la semana.

Alimento	Grano dulce	Comentarios	Tamaño de la porción*
Panecillos, todos los tipos, excepto los panecillos de maíz	✓		1 - 5 años de edad: 1 panecillo pequeño (2 1/2 pulgadas) 0 1/2 panecillo grande (3 1/2 pulgadas) 6 - 12 años de edad: 2 panecillos pequeños (2 1/2 pulgadas) 0 1 panecillo grande (3 1/2 pulgadas)
Nilla Wafers®	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 5 galletas 6 - 12 años de edad: 9 galletas
Galletas de avena y pasas	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 1 galleta 6 - 12 años de edad: 2 galletas
Party Mix		Se puede acreditar de acuerdo a la cantidad de cereal seco o grano en cada porción. Puede tener alto contenido de sal.	
Pasteles, sin recubrimiento o con recubrimiento	✓	Consulte: Bollos de canela, pastelería danesa, donas, bollos recubiertos con glaseado dulce, bollos dulces o pastelería para tostador.	
Pop Tarts®	✓	Consulte: Pastelería para tostador.	
Costra de pie (tarta), postre y pies de frutas	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 1/24 de un pie (tarta) con una costra de 9 pulgadas 6 - 12 años de edad: 1/12 de un pie (tarta) con una costra de 9 pulgadas
Costra de pie (tarta), pies de carne/sustituto de la carne			1 - 5 años de edad: 1/24 de un pie (tarta) con una costra de 9 pulgadas 6 - 12 años de edad: 1/12 de un pie (tarta) con una costra de 9 pulgadas
Masa de hojaldre		Consulte: Costra de pie (tarta).	
Pan de calabaza	✓	Consulte: Pan rápido.	
Pan rápido	✓		1 - 5 años de edad: 1/2 rebanada (3/4 pulgadas de espesor) 6 - 12 años de edad: 1 rebanada (3/4 pulgadas de espesor)
Barras de cereal de arroz, hechas en casa	✓	No servir en el desayuno. Se puede acreditar según la cantidad de cereal que tiene una porción.	
Rice Krispies® Treats	✓	No servir en el desayuno. Consulte: Barras de cereal de arroz.	

*Los programas que sirven a adultos bajo cuidado deben duplicar el tamaño de las porciones enumeradas para niños de 6 - 12 años de edad. Para los programas At-Risk (en riesgo) que sirven a adolescentes (13 - 19 años de edad), el tamaño de la porción es el mismo que para los niños de 6 a 12 años de edad.

Granos/panes



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO GRANOS/PANES

Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen alto contenido de grasa, sal y/o azúcar. Los productos Sweet grain no se pueden servir en el almuerzo o la cena y no se pueden servir más de dos veces a la semana.

Alimento	Grano dulce	Comentarios	Tamaño de la porción*
Scones, hechos en casa	✓		1 - 5 años de edad: 1/4 scone (bollo) grande (4 oz) 6 - 12 años de edad: 1/2 scone (bollo) grande (4 oz)
Social Tea®	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 4 galletas 6 - 12 años de edad: 7 galletas
Pan de calabacín	✓	Consulte: Pan rápido.	
Bollos recubiertos con glaseado dulce	✓		1 - 5 años de edad: 1/2 bollo mediano (2 oz) 6 - 12 años de edad: 1 bollo mediano (2 oz)
Sweet Roll	✓		1 - 5 años de edad: 1/2 panecillo mediano (2 oz) 6 - 12 años de edad: 1 panecillo mediano (2 oz)
Tortilla tostada para taco			1 - 5 años de edad: 1 unidad 6 - 12 años de edad: 2 unidades
Teddy Grahams®	✓	No servir en el desayuno.	1 - 5 años de edad: 11 galletas 6 - 12 años de edad: 20 galletas
Pastelería para tostador	✓		1 - 5 años de edad: 1/2 pastelillo 6 - 12 años de edad: 1 pastelillo
Trail Mix		Se puede acreditar de acuerdo a la cantidad de cereal seco o grano en cada porción. Puede tener alto contenido de sal y azúcar agregada.	
Empanadas		Consulte: Costra de pie (tarta).	
Pan de zucchini	✓	Consulte: Pan rápido.	

*Los programas que sirven a adultos bajo cuidado deben duplicar el tamaño de las porciones enumeradas para niños de 6 - 12 años de edad. Para los programas At-Risk (en riesgo) que sirven a adolescentes (13 - 19 años de edad), el tamaño de la porción es el mismo que para los niños de 6 a 12 años de edad.



NO PERMITIDO COMO GRANOS/PANES

Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP.

Chips de bagel

Los bizcochos de chocolate (brownie), simples, recubiertos o con relleno, como de queso crema o frutos secos

Pastel, con recubrimiento o sin recubrimiento

Cheese Puffs (Cheetos®, Cheez Doodles®)

Chips

Pastel con sabor a café, hecho en casa o comercial

Maíz (acreditable como vegetal)

Chips de maíz (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)

Almidón de maíz

Minipasteles, sin recubrimiento o con recubrimiento

Pan de jengibre

Maíz molido

Cono de helado

Galletas de sándwich de helado

Nachos

Harina de frutos secos o semillas

Chips de pan pita

Palomitas de maíz

Pasteles de palomitas de maíz

Papa (acreditable como vegetal)

Chips de papa

Panqueque de papa (puede ser acreditable como vegetal)

Bizcochuelo

Chips de pretzel

Pudín de arroz, hecho en casa

Papas fritas finas

Sun Chips®

Chips de taco

Chips de tortilla, maíz o trigo (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)

Carne/sustitutos de la carne



Requisitos de carne/sustitutos de la carne

Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP requiere que se sirva carne o una opción alternativa para el desayuno, el almuerzo y la cena. También se pueden servir carne/sustitutos de la carne como uno de los dos componentes de una merienda. Consulte en Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP los requisitos del tamaño de las porciones.

- La carne incluye carne roja magra, de aves o pescado 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. Los sustitutos de la carne incluyen, pero no se limitan a: queso, huevos, frijoles cocidos deshidratados, frutos secos y semillas y sus mantequillas (excepto de bellotas, castañas o coco) o yogur.
- Las legumbres, que incluyen sin limitación: frijoles negros, garbanzos, habichuelas o frijoles pintos, se pueden contar como un sustituto de la carne. Son una fuente excelente de proteína, fibra dietética y hierro, y no tienen colesterol.
- El yogur no debe tener grasas o tener bajo contenido de grasas y estar preparado sin endulzantes artificiales. El yogur es una buena fuente de proteína y calcio.
- Los frutos secos y las semillas no pueden suplir más de la mitad del requisito de sustituto de la carne en el almuerzo y la cena. Los frutos secos y las semillas pueden satisfacer el requisito de sustituto de la carne en la merienda.
- Un elemento del menú debe proporcionar un mínimo de 1/4 de onza de carne magra cocinada o el equivalente para cumplir con cualquier parte del requisito de carne/sustitutos de la carne.
- Las salchichas y embutidos frankfurters, bologna, knockwurst o Vienna deben ser elaborados con el 100 % de carne o contener a productos alternativos de proteína, como el único aglutinante o expansor. Sin embargo, debido al alto contenido de sal y grasa no se recomiendan estas carnes.

- Las carnes procesadas con aglutinantes y expansores, tales como harina de almidón vegetal, leche deshidratada, leche descremada con calcio reducido y cereales no están permitidas.
- Los queso naturales pueden contar como todo o parte del requisito del sustituto de la carne.
- Los elementos de queso etiquetados como 'cheese products' (productos de queso) o 'imitation cheese' (imitación de queso) no se pueden contar como sustituto de la carne.
- Los alimentos de queso y queso para untar (Velveeta®, Cheez Whiz® o queso con pimienta) no se pueden contar como sustituto de la carne.

Recomendaciones de carne/sustitutos de la carne

- La carne (pollo, pavo, res, cerdo, cordero o pescado) debe ser magra o con bajo contenido de 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 salchichas, trocitos de milanesa de pollo, palitos de pescado, pollo frito, salchichas de Viena, corn dogs o carnes frías.
- No se debe servir más de una porción de queso por semana, a menos que el queso sea de bajo contenido de grasa.
- La carne/sustitutos de la carne se debe 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, aceite, grasa animal y mantequilla.

Carne/sustitutos de la carne



Carne/sustitutos de la carne ricos en importantes nutrientes

La carne/sustitutos de la carne son excelentes fuentes de hierro y calcio.

CARNE/Sustitutos de la carne

Alimentos	Hierro	Calcio
Almendras		●
Nuez del Brasil		●
Frijoles y arvejas deshidratados	●	
Huevos	●	
Carnes	●	
Mantequilla de mani	●	
Moluscos	●	
Semillas de girasol		●
Pavo	●	
Atún	●	



Carne/sustitutos de la carne



Preguntas y Respuestas acerca de la carne/sustitutos de la carne

P: ¿Se puede acreditar la pizza como un sustituto de la carne?

R: Sí, si tiene etiqueta de CN. Todos los alimentos con etiqueta de CN son acreditables. Si es hecho en casa, debe contener la cantidad requerida de carne/sustitutos de la carne por porción para ser acreditable.

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

R: Sustituyendo por un sustituto de la carne acreditable. Consulte: ¿Se pueden servir comidas vegetarianas?

P: ¿Es acreditable el queso americano?

R: Solo si la etiqueta indica queso pasteurizado procesado. Si la etiqueta indica 'cheese products' (productos de queso) o 'imitation cheese' (imitación de queso) no se pueden acreditar.

P: ¿Se pueden servir comidas vegetarianas?

R: Sí. Las comidas deben cumplir con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable). Los sustitutos de la carne que son acreditables incluyen sin limitación: queso cottage natural y procesado, yogur, huevos, frijoles deshidratados cocinados, mantequillas de frutos secos y semillas o cualquier combinación de los mismos. Consulte el Apéndice C.

P: ¿Es acreditable el yogur?

R: El yogur con fruta o sin fruta preparado comercialmente se puede contar como un requisito de sustituto de la carne. Cuatro onzas de yogur con fruta o sin fruta es el equivalente de una onza de sustituto de la carne. El yogur no debe tener grasa o tener bajo contenido de grasa y estar preparado sin endulzantes artificiales. La fruta del yogur no se puede acreditar para el componente de vegetales/frutas.



Carne/sustitutos de la carne



RECOMENDADOS COMO CARNE/SUSTITUTOS DE LA CARNE	
Alimento	Comentarios
Frijoles, enlatados o deshidratados	Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de sustituto de la carne. Los frijoles verdes o amarillos enlatados cuentan como vegetales/frutas, no como sustituto de la carne.
Rosbif, magro	Elimine la grasa visible y cocine a la parrilla en lugar de freírla. Elija la carne molida que sea por lo menos un 90 % magra.
Queso, americano	Acreditable solo si la etiqueta indica queso pasteurizado procesado. Si la etiqueta indica 'cheese products' (productos de queso) o 'imitation cheese' (imitación de queso) no se pueden acreditar. Una porción de 1 oz de queso procesado pasteurizado equivale a una porción de 1 oz de sustituto de la carne.
Queso, natural, grasa reducida	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: 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 sustituto de la carne. Se debe limitar a una porción por semana debido al alto contenido de grasa y sal.
Pollo	Cocine el pollo sin piel a la parrilla o al horno. Elija pollo molido que sea por lo menos un 90 % magro.
Queso cottage, sin grasa o con bajo contenido de grasa	Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de sustituto de la carne.
Huevos	Los huevos cocinados son una buena fuente de proteínas. 1/2 huevo grande equivale a 1 oz de sustituto de la carne. Los huevos crudos no están permitidos.
Pescado	Pescado a la parrilla o al horno.
Croquetas de pescado, hecho en casa	Croquetas de pescado se puede acreditar de acuerdo a la cantidad de pescado en cada porción.
Croquetas de pescado, comercial	Debido a que este elemento por lo general contiene 50 % de pescado, 4 oz de croquetas de pescado equivalen a 2 oz de pescado.
Humus	Un pasta para untar elaborada con garbanzos. El volumen de los frijoles u otro sustituto de la carne en cada porción puede contar para el requisito. Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de sustituto de la carne.
Cordero	Elimine toda la grasa visible de la carne de cordero y cocínela al horno o a la parrilla.
Lentejas	Consulte: Frijoles, enlatados o deshidratados.
Salsa de carne, hecha en casa	Solo hecho en casa. Debe suministrar una porción del tamaño requerido de carne en cada porción.
Frutos secos	Los frutos frescos se pueden acreditar como una porción de sustituto de la carne para merienda; y media porción de sustituto de la carne en el almuerzo o la cena. No sirva frutos secos a los niños menores de 4 años de edad, debido al riesgo de ahogamiento.
Mantequilla de frutos secos y semillas	CACFP recomienda servir mantequilla de frutos secos o semillas combinada con otra carne o sustituto de la carne, ya que la porción de mantequilla de frutos secos o semillas sola puede ser demasiado grande para los niños.
Mantequilla de maní	Consulte: Mantequilla de frutos secos y semillas.

Carne/sustitutos de la carne



RECOMENDADOS COMO CARNE/SUSTITUTOS DE LA CARNE	
Alimento	Comentarios
Arvejas, deshidratadas	Consulte: Frijoles, enlatados o deshidratados.
Cerdo, magro	Elimine toda la grasa visible de la carne de cerdo y cocínela al horno o a la parrilla.
Quiche	La porción de huevo y queso es acreditable como un sustituto de la carne.
Frijoles refritos	Elija frijoles refritos enlatados que tienen menos cantidad de grasa o una receta casera con bajo contenido de grasa. Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de sustituto de la carne.
Queso Ricotta, sin grasa o con bajo contenido de grasa	Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de sustituto de la carne.
Semillas	Consulte: Frutos secos.
Mariscos/moluscos	Se deben cocinar muy bien; solo la porción comestible del pescado es acreditable.
Sopas, frijol	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: sopa de arvejas, frijol blanco o lentejas. 1/2 taza cuenta como 1/4 de taza de frijoles o 1 oz de carne/sustitutos de la carne.
Sopas, hechas en casa	Las sopas que contienen carne, pescado, aves u otros sustitutos de la carne son acreditables como una fuente de carne/sustitutos de la carne si se puede identificar la cantidad requerida de 1/4 oz de carne/sustitutos de la carne por porción.
Sopas, preparadas comercialmente	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: frijoles, lentejas o arvejas. 1/2 taza equivale a 1 oz de sustituto de la carne para enlatado reconstituido. Si se prepara en casa, use las cantidades de arvejas, frijoles o lentejas que contiene la receta para calcular el crédito.
Mantequilla de soya	La mantequilla de soya 100 % de soya es acreditable. Es un buen sustituto de la mantequilla de maní para las personas alérgicas al maní. CACFP recomienda servir mantequilla de soya combinada con otra carne o sustituto de la carne, ya que la porción de mantequilla de soya sola puede ser demasiado grande para los niños.
Tahini	Un pasta elaborada con semillas de sésamo (ajonjolí) molidas. Consulte: Mantequilla de frutos secos y semillas.
Atún, enlatado	Elija atún con bajo contenido de sodio, empacado en agua.
Pavo, magro	Cocine el pavo sin piel a la parrilla o al horno. Elija pavo molido que sea por lo menos un 90 % magro.
Yogur, bebible	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: Danimals® o Go-Gurt®. Acreditable para comidas y meriendas. Dos paquetes de Go-Gurt equivalen a 1 oz de sustituto de la carne. Un recipiente de Danimals equivale a 1 oz de sustituto de la carne. No debe tener grasa o tener bajo contenido de grasa.
Yogur	Acreditable para comidas y meriendas. 4 oz de yogur equivalen a 1 oz de sustituto de la carne. No debe tener grasas o tener bajo contenido de grasas y estar preparado sin endulzantes artificiales.

Carne/sustitutos de la carne



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO CARNE/SUSTITUTOS DE LA CARNE

Los alimentos de la siguiente lista son acreditables, pero no se recomiendan.
No se puede servir carne procesada más de una vez por semana, debido al alto contenido de grasa o sal.

Alimento	Comentarios
Cecina de res	1 oz de cecina de res equivale a 1 oz de carne magra cocinada. Se debe limitar debido al alto contenido de sal.
Tocino canadiense	1 lb (16 oz) rinde para 11 porciones de 1 oz de carne cocinada.
Alimentos enlatados o congelados	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: estofado de res, burritos, chili, estofado de carne, pizza, pastel de olla o ravioles. Estos elementos solo cuentan si tienen etiqueta de CN. Verifique la etiqueta de CN para corregir el tamaño de la porción. Los alimentos procesados combinados como estos suelen tener mayor concentración de grasa y sal que la comida preparada en casa.
Queso natural, regular	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: Americano, ladrillo, 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 sustituto de la carne. Debido a su alto contenido de grasa, no se recomienda el consumo de queso más de una vez por semana, a menos que tenga bajo contenido de grasa.
Trocitos de milanesa de pollo	Solo el pollo es acreditable. Si tiene etiqueta de CN, revise la etiqueta para determinar el tamaño correcto de la porción. Si no tiene etiqueta de CN, 2 oz de trocitos de milanesa de pollo equivalen a 1 oz de carne.
Ala de pollo	Debe servir 6 oz de carne cocinada para que sea equivalente a 1.5 oz de carne.
Corndogs, Frankfurters, Hot dogs	Deben ser 100 % carne o contener productos alternativos de proteína como el único aglutinante o expansor. Alto contenido de sal y grasa.
Carne curada	
Huevos endiablados	Tienen alto contenido de colesterol. En lugar de preparar con mayonesa, intente con una variedad de pasta para untar con menor contenido de grasa. Consulte: Huevos.
Trocitos de milanesa/croquetas de pescado	Consulte: Trocitos de milanesa de pollo.
Frankfurters, carne u aves	Consulte: Corn Dogs.
Hot dogs	Consulte: Corn Dogs.
Riñón	Los riñones tienen alto contenido de colesterol y grasa.
Hígado	El hígado tiene alto contenido de colesterol y grasa.
Embutido de hígado	No pueden contener aglutinantes ni expansores.
Carne prensada	No pueden contener subproductos, cereales ni expansores.
Macarrones con queso, hechos en casa	El queso de los macarrones con queso hechos en casa puede contar como requisito de sustituto de la carne.

Carne/sustitutos de la carne



NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO CARNE/SUSTITUTOS DE LA CARNE

Los alimentos de la siguiente lista son acreditables, pero no se recomiendan.
No se puede servir carne procesada más de una vez por semana, debido al alto contenido de grasa o sal.

Alimento	Comentarios
Pizza, hecha en casa	La pizza hecha en casa se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de carne/sustituto de la carne en cada porción.
Pasteles de olla (pot pie), hechas en casa	Los pasteles de olla hechos en casa se pueden acreditar de acuerdo a la cantidad de carne/sustituto de la carne en cada porción.
Productos de carne prensada/envasados	Deben ser 100 % carne o contener alternate protein products (productos alternativos de proteína, APP) como el único aglutinante o expansor). Alto contenido de sal y grasa.
Queso ricotta (requesón), leche entera	Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de sustituto de la carne.
Salchicha, salchicha a granel, longaniza o tortita incluidos los tipos Polaco y de Viena	No pueden contener derivados de carne o aves, cereales, aglutinantes o expansores. No puede contener más del 50 % de grasa recortable.
Mondongo	Proteína de baja calidad.
Ala de pavo	Debe servir 5 oz de pavo cocinado para que sea equivalente a 1.5 oz de carne de pavo.

Carne/sustitutos de la carne



NO PERMITIDOS COMO CARNE/SUSTITUTOS DE LA CARNE

Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP.

Bellotas

Tocino, imitación de tocino o tocino de pavo

Alimentos de queso/quesos para untar (Velveeta, Cheese Wiz, queso con pimienta)

Productos de queso (queso americano)

Castañas

Chitterlings (menudos de cerdo)

Cocos

Queso de crema y queso Neufchatel

Pescado, pesca casera

Trozos de jamón

Carne de animal sacrificado en el hogar y cualquier carne que no haya sido inspeccionada por la USDA

Imitación de queso

Imitación de Frankfurter

Imitación de mariscos

Macarrones con queso, de caja

Cola de buey

Queso parmesano

Patas, huesos del cuello o rabo de cerdo

Pizza, comercial. La porción de masa puede contar como un componente de granos/panes. (Consulte: Alimentos enlatados o congelados).

Pasteles de olla, comerciales (Consulte: Alimentos enlatados o congelados)

Ravioles (Consulte: Alimentos enlatados o congelados)

Queso romano

Cecina de cerdo

Scrapple

Sopas preparadas comercialmente (que no sean de arveja, frijol o lenteja)

Hamburguesas de soya u otros productos de soya (Consulte: Apéndice C)

Tempeh

Tofu (Consulte: Apéndice C)

Aves silvestres de caza

Productos de yogur (yogur congelado, barras de yogur, fruta o frutos secos cubiertos con yogur)

Yogur con endulzantes artificiales o elaborado con leche entera

Alimentos para bebés



CACFP requiere que todas las casas de cuidado del día y centros de cuidado infantil participantes ofrezcan comidas a todos los bebés inscritos, si están bajo cuidado durante el período de servicio de alimentos. Los centros de cuidado infantil deben ofrecer por lo menos una fórmula fortificada con hierro que pueda satisfacer las necesidades de uno o más bebés en cuidado. Consulte en Infant Healthy Meal Pattern (patrón de comida infantil saludable) de CACFP los requisitos del tamaño de las porciones.

En reconocimiento del costo no alimentario de servir comidas a los niños desde el nacimiento hasta los 7 meses de edad, CACFP reembolsa las comidas y meriendas que contengan solo leche materna o fórmula fortificada con hierro, ya sea que la suministre el cuidador o los padres. Desde los 8 meses de edad hasta el primer año del bebé o tan pronto como el bebé empiece a comer alimentos sólidos, el cuidador debe proporcionarle por lo menos un componente de cada comida y/o merienda para reclamar el reembolso de la comida o merienda.

Healthy Infant Meal Pattern Healthy Meal Pattern (patrón de comida infantil saludable) de CACFP utiliza intervalos en los tamaños de las porciones para permitir flexibilidad en los tipos y cantidades de alimentos que se deben servir a los bebés cuando se reclama el reembolso. 0 Tbsp (cucharadas) significa que el elemento es opcional si el bebé no tiene el desarrollo adecuado para ese alimento. También significa que se puede servir menos de 1 cucharada.

La leche materna o la fórmula para bebés fortificada con hierro se debe incluir en todas las comidas y meriendas que se sirvan a los bebés hasta de un año de edad. La leche de vaca se debe servir a los bebés menores de un año de edad según las recomendaciones de la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría).

La leche entera se puede servir a partir de 1 año de edad.

Los alimentos sólidos se pueden introducir gradualmente cuando el bebé tenga por lo menos 4 meses de edad y tenga el desarrollo adecuado. Los padres deben tomar la dirección con la introducción de las nuevas comidas debido a la posibilidad de reacciones alérgicas. Las comidas servidas deben tener la textura y la consistencia adecuadas.

Precauciones:

- **Solo se puede ofrecer jugo a los bebés en una taza, no en un biberón.** Para consumir jugo, los bebés deben estar listos para beber de una taza.
- **No se debe servir más de una porción de jugo al día y solo se debe servir con la merienda.** El jugo no se puede diluir. El jugo puede llenar demasiado al bebé, lo cual lo puede desanimar a comer alimentos más nutritivos como la leche materna, la fórmula y la comida sólida.



- **Nunca deje apoyado un biberón con un cojín o almohada** ni le dé el biberón al bebé mientras duerme la siesta. Esto puede causar ahogamiento, caries e infecciones de oído.
- **Se recomienda alimentarlos cuando lo pidan.** Los bebés pueden tener poco apetito. Las cantidades incluidas en el patrón de comida corresponden a las porciones mínimas. Los bebés pueden necesitar comer cada 2 horas o con más frecuencia.
- **Los alimentos y las cenas preparadas comercialmente no son acreditables.**
- **Los alimentos de queso y quesos para untar no están permitidos como sustituto de la carne para los bebés.**
- Las regulaciones de NYS Office of Children and Family Services (Oficina de servicios infantiles y familiares del Estado de Nueva York) **prohíben calentar biberones y alimentos sólidos en un horno de microondas** porque puede ocurrir un calentamiento desigual y producir quemaduras en la boca del bebé.

Sustitución de alimentos Nota:

Cuando es necesaria una excepción del patrón de comida (como servir fórmula fortificada con bajo contenido de hierro a un bebé menor de 1 año de edad), el proveedor/centro debe mantener un certificado de una autoridad médica reconocida en archivo. Debe indicar los requisitos de sustitución de comidas. Solo entonces es elegible la comida/merienda para el reembolso.

Alimentos para bebés



ELEMENTOS DE COMIDA ACEPTABLES Y RECOMENDADOS PARA NIÑOS DE 8 A 11 MESES DE EDAD

Los siguientes elementos se deben preparar en una forma adecuada para el consumo seguro de los bebés como alimentos para comer con los dedos y reducir las probabilidades de ahogamiento. Por ejemplo:

- Cortar la tortilla suave en pequeñas tiras delgadas
- Hacer puré de frutas maduras y blandas (como aguacates, bananas o melocotones)
- Cocinar y hacer puré de manzanas, peras, ejotes o judías verdes y batatas

GRANOS/PANES

Galletas de arrowroot (arrurruz)

Panes (francés, italiano, centeno, blanco, integral)

Galletas

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

Cereal infantil fortificado con hierro

Panecillo inglés

Pan pita (trigo, blanco, integral)

Bollos (papa, trigo, blanco, integral)

Tortillas suaves (maíz, trigo)

Galletas para dentición

Cereal de trigo tostado simple (Cheerios®)

Zwieback (bizcocho de huevos)

FRUTAS

Puré de manzana

Aguacate

Banana

Melón

Melocotones

Peras

Ciruelas

VEGETALES

Remolachas

Zanahorias

Ejotes o judías verdes

Arvejas

Espinaca

Calabacín

Batatas

Nabos

CARNE/Sustitutos de la carne

Queso

Queso cottage

Frijoles deshidratados, arvejas o lentejas

Yema de huevo

Carnes magras, aves o pescado

Alimentos para bebés



RECOMENDADOS COMO ALIMENTOS PARA BEBÉS

Alimento	Comentarios
Galletas de arrowroot (arrurruz)	*MERIENDA SOLO para bebés de 8 meses de edad o mayores con el desarrollo adecuado.
Frijoles, enlatados o deshidratados	Los frijoles deshidratados cocinados cuentan como un sustituto de la carne cuando se sirven en el almuerzo o la cena a los bebés de 8 meses de edad o mayores. Los frijoles deshidratados o enlatados deben estar preparados con la textura adecuada (puré o triturado) para los bebés. Los frijoles enteros pueden causar ahogamiento a los bebés. Los frijoles verdes o amarillos enlatados cuentan como vegetales/frutas, no como sustituto de la carne.
Pan	*MERIENDA SOLO para bebés de 8 meses de edad o mayores con el desarrollo adecuado. Debe ser integral o enriquecida. Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: Francés, italiano, centeno, blanco o integral.
Leche materna	Caliente en la estufa o bajo agua corriente tibia. Nunca lo caliente en un horno de microondas.
Queso	Se pueden servir en el almuerzo o la cena a los bebés de 8 meses de edad o mayores. Quesos naturales como Cheddar, Colby, Monterey Jack o mozzarella.
Queso cottage	Se pueden servir en el almuerzo o la cena a los bebés de 8 meses de edad o mayores.
Galletas saladas	*MERIENDA SOLO para bebés de 8 meses de edad o mayores con el desarrollo adecuado. Debe ser elaborado con harina integral o enriquecida. Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: galletas Graham, galletas Graham elaboradas con miel (incluso en los productos horneados la miel podría tener esporas dañinas que pueden causar enfermedades graves en los bebés), galletas matzo o saltines.
Yema de huevo	Se puede servir en el almuerzo o la cena a los bebés de 8 meses de edad o mayores. Todos los huevos se deben refrigerar adecuadamente, lavar con agua y luego cocinar bien (no huevos tibios medio cocidos) para evitar la contaminación con salmonella. No se debe alimentar con claras de huevo a los bebés menores de 1 año de edad.
Pescado	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: abadejo o bacalao. Examine bien el pescado y elimine los huesos (espinas). Sirva solo si ya se ha introducido sin problemas, por lo general después de los 8 meses de edad. Observe al bebé muy bien para detectar cualquier reacción alérgica. Evite el tiburón, pez espada, caballa gigante o blanquillo debido a los posibles niveles elevados de mercurio.
Fruta	Se pueden servir en el almuerzo o la cena a los bebés de 4-7 meses de edad y en el desayuno, el almuerzo o la cena a bebés de 8 meses o mayores. Las frutas frescas, congeladas o enlatadas se deben preparar (cocinar, si es necesario) a la textura adecuada para bebés (puré o triturado). Las frutas en alimentos para bebé preparados comercialmente deben tener una fruta enumerada como el primer ingrediente de la etiqueta. La fruta cruda puede causar ahogamiento a los bebés.
Jugo de fruta	*MERIENDA SOLO para bebés de 8 meses de edad o mayores con el desarrollo adecuado. Debe ser de 100 % jugo de fruta. El jugo de frutas se debe servir en una taza, no en un biberón. No se debe servir más de una porción de jugo al día.



RECOMENDADOS COMO ALIMENTOS PARA BEBÉS

Alimento	Comentarios
Cereal infantil	Los cereales secos fortificados con hierro para bebés, como arroz, cebada, avena y cereales mixtos.
Alimentos preparados comercialmente para bebés	Consulte: Fruta, carne o vegetales.
Alimento para bebés, hecho en casa	Evite agregar sal, grasa, azúcar y otros condimentos. Asegure la textura adecuada para los bebés.
Fórmula infantil (incluye la de soya)	Debe cumplir con la definición de fórmulas infantiles fortificadas con hierro de la Food and Drug Administration (Administración de Medicamentos y Alimentos, FDA) La etiqueta debe indicar con hierro o fortificada con hierro. La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda que durante el primer año de vida, el único sustituto aceptable de la leche materna sea la fórmula para bebés fortificada con hierro y que no se utilicen las fórmulas con bajo contenido de hierro. Se necesita un certificado médico para servir fórmula que no cumple con la definición de la FDA.
Jugo	Consulte: Jugo de fruta.
Carnes	Se pueden servir en el almuerzo o la cena a los bebés de 8 meses de edad o mayores. La carne fresca o congelada se debe cocinar bien y luego prepararla para lograr la textura adecuada para los bebés (puré, molida o finamente picada). La carne en alimentos para bebé preparados comercialmente debe tener una carne enumerada como el primer ingrediente de la etiqueta.
Fórmula de soya	Consulte: Fórmula infantil.
Galletas para dentición	*MERIENDA SOLO para bebés de 8 meses de edad o mayores con el desarrollo adecuado. Debe ser integral o enriquecida.
Cereal de avena tostado	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: Cheerios® o Tasteos®. Solo original.
Vegetales	Se pueden servir en el almuerzo o la cena a los bebés de 4-7 meses de edad y en el desayuno, el almuerzo o la cena a bebés de 8 meses o mayores. Los vegetales frescos, congelados o enlatados se deben preparar (cocinar, si es necesario) a la textura adecuada para bebés (puré o triturado). Los vegetales en alimento para bebé preparados comercialmente deben tener un vegetal enumerado como el primer ingrediente de la etiqueta.

Alimentos para bebés



NO PERMITIDO COMO ALIMENTOS PARA BEBÉS

Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP.

Alimento	Comentarios
Cereal para adultos	El cereal de avena tostada simple es el único cereal de adultos acreditable para bebés. Otros cereales para adultos, incluyendo avena y harina, no son acreditables para los bebés.
Suero de mantequilla	No se debe dar a los bebés.
Comidas con queso	Los alimentos de queso tienen alto contenido de sal y bajo contenido de nutrientes.
Queso para untar	Los quesos para untar tienen alto contenido de sal y bajo contenido de nutrientes.
Trocitos de milanesa de pollo	Incluye los productos preparados comercialmente con masa o empanizado de pollo.
Chocolate	Puede causar reacciones alérgicas.
Cenas combinadas, alimentos para bebés preparados comercialmente	Consulte: Cenas combinadas, alimentos preparados comercialmente para bebés.
Crema	
Postre, alimento para bebés	Consulte: Alimento para bebés, postre.
Leche deshidratada, reconstituida	
Claras de huevo	Puede causar reacciones alérgicas.
Leche evaporada	Excepción médica: Debe tener un certificado firmado por una autoridad médica reconocida en archivo.
Deditos de pescado	Incluye los productos de pescado o mariscos comercialmente preparados con pan o masa.
Bebida de fruta	Las bebidas de jugo no son 100 % jugo de fruta y pueden tener alto contenido de azúcar.
Mezcla de jugos de frutas	Las mezclas de jugos de frutas no son 100 % jugo de fruta.
Ponche de frutas	El ponche de frutas no es 100 % jugo de fruta y puede tener alto contenido de azúcar.
Mezcla de leche y crema o crema	
Miel	La miel (incluyendo la miel en productos cocinados u horneados como las galletas graham de miel) no se debe servir a bebés menores de 1 año de edad. La miel algunas veces está contaminada con esporas de Clostridium botulinum que causan botulismo. Si un bebé ingiere estas esporas, estas pueden producir una toxina que puede causar una intoxicación grave por alimentos que se llama botulismo infantil.
Hot Dogs	Puede causar ahogamiento. No destinado para bebés.
Cereal infantil, seco, con fruta	Es difícil determinar la cantidad de cereal y la cantidad de fruta.
Cereal infantil, en frascos, con o sin frutas	

Alimentos para bebés



NO PERMITIDO COMO ALIMENTOS PARA BEBÉS

Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables.
Estos alimentos no cumplen con los requisitos de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable) de CACFP.

Alimento	Comentarios
Comida para bebé, cenas combinadas, preparadas comercialmente.	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: cenas con carne/vegetales, cenas con carne o cenas deshidratadas. No se puede determinar la cantidad de carne, fruta o vegetales. A menudo el agua es el primer ingrediente.
Alimentos para bebés, postre	Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: pudines para bebés, natillas para bebés, compotas u otros postres de frutas para bebés. No son 100 % de fruta. A menudo tiene alto contenido de azúcar y grasa, y bajo contenido de nutrientes.
Alimentos para bebés, envasados en casa	No acreditable debido al riesgo de enfermedades transmitidas por la comida.
Alimentos para bebés, pudín	Alto contenido de azúcar y grasa, y bajo contenido de nutrientes.
Fórmula infantil, seguimiento	Excepción médica: Se puede dar a los bebés de 6 meses de edad y mayor, solo con el certificado firmado por una autoridad médica reconocida en archivo.
Fórmula infantil, bajo contenido de hierro (incluye la de soya)	Solo la fórmula fortificada con hierro es acreditable. Excepción médica: Debe tener un certificado firmado por una autoridad médica reconocida en archivo.
Fórmula para bebés fabricada fuera de los Estados Unidos	
Palitos de carne	Puede causar ahogamiento. No destinado para bebés.
Leche, entera, grasa reducida (2 %), bajo contenido de grasa (1 %) o sin grasa (descremada)	La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) no recomienda la leche de vaca para bebés menores de 1 año de edad. La leche de vaca puede representar esfuerzo en los riñones del bebé, causar reacciones alérgicas y pérdida de sangre por los intestinos, que puede provocar anemia por deficiencia de hierro. La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda que los bebés consuman leche materna y/o fórmula para bebés fortificada con hierro durante el primer año de vida. Excepción médica: Debe tener un certificado firmado por una autoridad médica reconocida en archivo.
Frutos secos	Puede causar ahogamiento. No destinado para bebés.
Mantequilla de maní o mantequillas de otros frutos secos y semillas	Puede causar ahogamiento. No destinado para bebés.
Pudín, alimentos para bebés	Consulte: Alimentos para bebés, pudín.
Puffs, frutas y vegetales	
Salchichas	Puede causar ahogamiento. No destinado para bebés.
Moluscos	Los mariscos pueden causar reacción alérgica grave a algunos bebés.
Mezclas de jugos de vegetales/frutas	Las mezclas de jugos de vegetales/frutas no son 100 % jugo de fruta.
Jugo de vegetales	Solo los jugos de frutas 100 % son acreditables para los requisitos del patrón de comida.
Huevo entero	Solo la clara de huevo es acreditable.
Yogur	Elaborado con leche de vaca, que no se debe introducir antes del primer año de vida.

Agua



Requisitos de agua

Los Healthy Meal Patterns (patrones de comida saludable) de CACFP para niños y adultos requieren que se sirva agua con la merienda si ninguno de los dos componentes requeridos es una bebida. El agua no cuenta como componente de una merienda. El menú debe especificar cuándo se sirve agua.

Todos los programas participantes de CACFP deben tener agua potable disponible durante todo el día, incluso a las horas de la comida. Coloque las tazas junto a la llave, coloque las jarras de agua y las tazas en una mesa lateral o simplemente proporcione el agua cuando la soliciten.



Apéndice A: Menús de muestra



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa
	Vegetales/frutas	banana	cóctel de frutas	arándanos azules	papas fritas caseras	puré de manzana
	Granos	bran flakes	Kix®	waffles	tostada de pan integral	panqueques
	Otros			almíbar	huevos revueltos	almíbar
ALMUERZO/CENA	Leche	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa
	Vegetales/frutas	palitos de apio manzana al horno	ensalada de repollo melocotones	batatas rodajas de manzana	rodajas de pepino aros de pimiento rojo	brócoli uvas en mitades
	Granos	integral pan	pan de maíz	pan pita	integral pan de hamburguesa	galletas saladas integrales
	Carnes	ensalada de huevo	chili con pavo y frijoles	enrollados de jamón y queso	sloppy Joes	ensalada de pollo con yogur
	Otros					pudding de arroz
MERIENDA	Leche			Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	
	Vegetales/frutas	frambuesas				nectarina
	Granos	waffle	tortilla	galletas de jengibre	panecillo de calabaza	
	Carne		queso fundido			yogur de vainilla
	Otros	agua	agua			agua

Apéndice A: Menús de muestra



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa
	Vegetales/frutas	manzanas frescas en rodajas	mandarinas	peras frescas en rodajas	albaricoques en mitades	melón cantaloupe
	Granos	avena caliente	mini bagels	Panecillo inglés	pan de maíz	puré de manzana panecillo
	Otros	azúcar morena canela	queso crema	mantequilla de maní	mermelada	
ALMUERZO/CENA	Leche	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa
	Vegetales/frutas	guisantes verdes melocotones fresco	ensalada de papas cerezas	lechuga, tomate trozos de papaya	3 ensalada de frijol mandarina	tiras de pimientos verdes fresas
	Granos	arroz integral	pan de centeno	tortilla	integral pan	Panecillo inglés
	Carne	pollo Teriyaki	ensalada de atún	frijoles pintos queso rallado	Queso americano (queso a la plancha)	huevos revueltos
	Otros					
MERIENDA	Leche	Leche con 1 % de grasa				
	Vegetales/frutas	palitos de apio y pasas	jugo de manzana	banana	piña	
	Granos		pretzel		Panecillo inglés	galletas saladas con bajo contenido de grasa
	Carne	mantequilla de maní		yogur de frambuesa	queso cottage	cubos de queso
	Otros			agua	agua	agua

Apéndice A: Menús de muestra



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa
	Vegetales/frutas	banana	ciruelas	peras frescas en rodajas	melocotones	arándanos azules
	Granos	cereal tostado	Wheatena®	tostada de pan integral canela	panecillo de maíz	waffles
	Otros					almíbar
ALMUERZO/CENA	Leche	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa	Leche con 1 % de grasa
	Vegetales/frutas	ejotes o judías verdes piña	zanahorias pequeñas kiwi	col rizada naranjas	tomates en rodajas melón honeydew	palitos de apio espárragos
	Granos	cusús	integral panecillo	arroz integral	pan de centeno	
	Carne	jamón al horno	pollo al horno	frijoles rojos	rosbif	mantequilla de maní (con palitos de apio) macarrones con queso hechos en casa
	Otros					
MERIENDA	Leche					
	Vegetales/frutas	uvas en mitades	puré de manzana		mitad de pera	
	Granos	arándano azul panecillo	galletas saladas con bajo contenido de grasa	triángulos de pan pita		palitos de pretzel
	Carne			dip de frijol	yogur	Queso cheddar
	Otros	agua	agua	agua	agua	agua

Apéndice B: Análisis de recetas



Los patrocinadores de CACFP deben asegurarse de que todas las comidas que se sirvan cumplan con los requisitos de los patrones de comidas de CACFP. Todas las recetas utilizadas deben tener respaldo de que proporcionan una cantidad suficiente de los componentes acreditados del patrón de comida. La Guía de USDA para comprar alimentos para los programas de nutrición infantil es una herramienta valiosa para determinar cuál es la contribución de los alimentos hacia los requisitos del patrón de comidas.

En el caso de los platillos hechos en casa, se debe usar una receta estandarizada adecuada para garantizar que se está ofreciendo suficiente cantidad de cada componente planificado del patrón de comida de CACFP. Por ejemplo, para cumplir con los requisitos de carne y sustituto de la carne y de granos/panes para niños de 3-5 años de edad, la receta de la cacerola de macarrones con queso debe documentar que cada porción proporciona 1-1/2 onzas de queso y 1/4 taza de pasta cocinada.

Macarrones con queso

De "Meals Without Squeals" por Christine Berman, MPH, RD e Jack Fromer

Ingredientes:

8 oz de macarrones y otra pasta seca	1/2 tsp. (cucharadita) de mostaza seca
2 tazas de leche con bajo contenido de grasa	1/4 tsp. (cucharadita) de paprika (pimentón)
1 1/2 tsp. (cucharadita) de almidón	12 oz queso cheddar, rallado
3/4 tsp. (cucharadita) de sal	2 cebollino, solo la parte verde, en rebanadas delgadas (opcional)
1/4 tsp. (cucharadita) de pimienta	

Pasos:

1. Cocine los macarrones. Mientras se están cocinando los macarrones, combine la leche y los ingredientes secos en un frasco y agite muy bien.
2. Cuando los macarrones estén blandos, escúrralos y regréselos a la sartén.
3. Agregue la mezcla de leche y revuelva suavemente 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. Enumere los componentes de CACFP en la receta.
2. Consulte la Guía de USDA para comprar alimentos para determinar la cantidad de porciones de cada componente. Use el tamaño de porción adecuado para la edad de los niños bajo su cuidado.
3. La cantidad de porciones se determina con base en el componente limitante. En el siguiente ejemplo, el queso es el componente limitante.
4. Se podría tener que modificar una receta para aumentar la cantidad de carne y sustitutos de la carne en la receta para reducir el tamaño total de la porción para los niños pequeños.

Muestra de análisis de recetas

COMPONENTE INGREDIENTES	macarrones de coditos	queso cheddar
CANTIDAD	8 oz (seco)	12 oz
CARNE/Sustitutos DE CARNE	ninguno	8 porciones (1-1/2 oz) o 6 porciones (2 oz)
VEGETALES/FRUTAS	ninguno	ninguno
GRANOS/PANES	19* (porciones de 1/4 taza) o 9 (porciones de 1/2 taza)	ninguno

Comentarios:

1. La leche utilizada en esta receta no se puede acreditar a ningún componente de alimentos. La leche se requiere en las comidas como una bebida.
2. Los cebollines no contribuyen con el mínimo de 1/8 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 entre ocho para que las porciones de 1-1/2 oz de queso (niños de 3-5 años de edad) o entre 6 para las porciones de 2 oz de queso (niños mayores de 6 años de edad)
4. El componente limitante de esta receta es el queso. La cantidad total de porciones en la receta se determina de acuerdo a la cantidad de porciones de queso.

Componentes de comida en esta receta:

RENDIMIENTO:

- 3 - 5 años de edad: 8 porciones;
 cada porción = 1 sustituto de la carne y 2 granos/panes
- 6 años de edad o mayores: 6 porciones;
 cada porción = 1 sustituto de la carne y 1.5 granos/panes

*Guía para comprar alimentos

Apéndice C: Sustitutos de la carne para la planificación de menús vegetarianos

- Los sustitutos de la carne incluyen queso, huevos, frijoles cocidos deshidratados, frutos secos, semillas y mantequillas de frutos secos y semillas.
- Los frutos secos y las semillas pueden suplir solo la mitad del requisito de sustitutos de la carne en el almuerzo y la cena.
- Se debe servir un sustituto de la carne adicional con los frutos secos y semillas en el almuerzo o la cena.
- Los frutos secos, las semillas y las mantequillas de frutos secos pueden suministrar el requisito de sustituto de la carne en la merienda.
- Los frijoles deshidratados se pueden acreditar como un sustituto de la carne o como vegetal/fruta, pero no como ambos en la misma comida.
- El tofu no es acreditable. La mayoría de las hamburguesas de soya y vegetarianas no son acreditables, excepto las que se enumeran a continuación:

ELEMENTO	TAMAÑO DE COMPRA	CANTIDAD REQUERIDA A SERVIR	
		3-5 AÑOS DE EDAD	MAYORES DE 6 AÑOS DE EDAD
Morningstar Farms trocitos de milanesa de pollo para vegetarianos	trocitos de milanesa de 3/4 oz	3 trocitos de milanesa	4 trocitos de milanesa
Morningstar Farms Trocitos de milanesa de pollo para vegetarianos	tortita de 2.5 oz	1 1/2 tortitas	2 tortitas
Morningstar Farms Trocitos de milanesa de salchicha	tortita de 1.44 oz	1 1/2 tortitas	1 1/2 tortitas
Morningstar Farms Grillers Original	tortita de 2.25 oz	1 tortita	1 1/2 tortitas
Morningstar Farms Grillers Prime	tortita de 3.4 oz	1 tortita	1 tortita
Morningstar Farms Garden Veggie Patties	tortita de 2.33 oz	1 tortita	1 1/2 tortitas
Morningstar Farms Garden Veggie Patties	tortita de 3.5 oz	1 tortita	1 tortita
Morningstar Farms Garden Veggie Patties	tortita de 4.5 oz	1/2 tortita	1 tortita
Morningstar Farms Spicy Black Bean Burger	tortita de 3.25 oz	1 tortita	1 tortita
Morningstar Farms Spicy Black Bean Burger Homestyle	tortita de 4.25 oz	1 tortita	1 1/2 tortitas
Morningstar Farms Veggie Grill	tortita de 5 oz	1/2 tortita	1 tortita

*La información anterior se obtuvo de los sitios web de los productos. Cuando realice su compra, revise dos veces la etiqueta de nutrición del paquete.

Adaptado de Cómo hacer que la nutrición sea importante para los niños (Making Nutrition Count for Children, USDA)



Los niños pequeños, de 1 a 3 años de edad, corren riesgo de ahogarse con la comida. Siguen teniendo riesgo hasta que puedan masticar y tragar mejor, alrededor de los 4 años de edad.

Siempre vigile a los niños durante las comidas y meriendas para asegurarse de que:

- 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 la comida de manera que sea fácil de masticar:

- Corte la comida en trozos pequeños o rebanadas delgadas.
- Corte los alimentos redondos, como las salchichas, a lo largo en tiras delgadas.
- Elimine todos los huesos de pescado, pollo y carne.
- Cocine los alimentos como la zanahoria y el apio hasta que estén ligeramente blandos. Luego córtelos en palitos.
- Elimine las semillas y huesos de las frutas.
- Unte capas delgadas de mantequilla de maní.

Alimentos que pueden causar ahogamiento

Alimentos, firmes, lisos o resbalosos como:

- rodajas de salchicha
- rodajas de zanahoria
- caramelos duros
- trozos grandes de fruta
- granola
- maní
- uvas enteras
- cerezas con semilla
- tomate cereza

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

- palomitas de maíz
- pequeños trozos de zanahoria, apio y otros vegetales crudos y duros
- frutos secos y semillas
- frituras de papa y maíz
- pretzels

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

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

Riesgos de ahogamiento

< 6 meses de edad

No agregar cereal a los biberones

0 - 1 años de edad

No servir:

- Frutos secos (incluida la mantequilla de maní)
- Frituras de merienda, pretzels, palomitas de maíz
- Zanahorias crudas
- Ensalada mixta
- Frutas y vegetales crudos, a menos que se corten en porciones pequeñas de 1/4 de pulgada ANTES de servirlos
- Carne en trozos grandes o en tiras, a menos que se corten en porciones pequeñas de 1/4 de pulgada ANTES de servirlos



1/4 de pulgada

1 - 3 años de edad

No servir:

- Rodajas de salchichas o embutidos
- Uvas enteras
- Tomates cereza o uva enteros
- Frutos secos
- Palomitas de maíz
- Rodajas de zanahoria cruda
- Vegetales crudos, a menos que se corten en porciones pequeñas de 1/2 pulgada ANTES de servirlos
- Frutas deshidratadas, incluidas las pasas
- Malvaviscos
- Carne en trozos grandes o en tiras, a menos que se corten en porciones pequeñas de 1/2 pulgada ANTES de servirlos



1/2 pulgada

Responsabilidades del personal del aula

- A los bebés se les debe alimentar con comidas sólidas únicamente mientras estén sentados
- Siempre vigilar a los niños mientras comen
- Insistir en que los niños se sienten y estén tranquilos mientras comen
- Instar a los niños a masticar muy bien la comida
- Asegurarse de que la comida que se sirva tenga el tamaño adecuado para sus habilidades para masticar y tragar

Responsabilidades del servicio de alimentos

- Verificar que no tengan huesos ni piel
- Eliminar el hueso de la fruta antes de llevarla al aula

Índice



A		Cereal con bajo contenido de azúcar	21, 23	Ensalada de pasta	15	Hojas verdes	13, 14, 16, 17, 51
Aceituna	13, 20	Cereal infantil	42, 44, 45	Ensalada de repollo	15, 16, 49	Hot Dog	5, 24, 33, 38, 45, 54
Aderezo	24, 25, 27	Cheerios®	23, 42, 44	Ensalada Waldorf	15	Hueso de cuello de cerdo	40
Agua	5, 8, 15, 16, 18, 37, 43, 46, 47, 49, 51	Cheese Nips®	28, 29	Espaguete	21, 22	Huevo	33, 34, 35, 36, 37, 38, 42, 43, 45, 46, 49, 50, 51
Ala de pavo	39	Cheese Puff	32	Estofado de res	15, 38	Huevo endiabrado (deviled egg)	38
Ala de pollo	38	Cheese Wiz®	40	Etiqueta de CN	6, 32, 38	Hummus	36
Alimento para bebés	41, 42, 43, 44, 45, 46	Cheetos®	32	F			
Alimentos con queso	5, 33, 40, 41, 45	Cheez Doodles®	32	Fideos	26	Hushpuppies	29
Alimentos enlatados o congelados	38, 40	Cheez-It®	28, 29	Fig Newtons®	29	I	
Almíbar	18, 20, 49, 51	Chili	13, 19, 38, 49	croqueta de pescado	38	Imitación de Frankfurter	40
Almidón de maíz	32	Chips	19, 20, 32, 54	Deditos de pescado	5, 33, 38, 45	Imitación de leche	11
Aros de cebolla	20	Chips Ahoy®	28, 29	Fórmula infantil	41, 44, 45	Imitación de mariscos	40
Arroz	18, 20, 23, 27, 30, 44, 50, 51	Chips de bagel	32	Frankfurter	33, 38, 40	Imitación de queso	33, 35, 36, 40
Arroz silvestre	27	Chips de banana	19	Frijol seco	33, 34, 35, 42, 43, 53	Imitación de tocino	40
Arvejas	13, 14, 15, 16, 17, 34, 37, 42, 50	Chips de maíz	19, 32, 54	Frijoles	13, 16, 17, 33, 34, 35, 36, 37, 42, 43, 49, 50, 51, 53	J	
Atún	34, 37, 50	Chips de pan pita	32	Frijoles refritos	37	Jalea	19
Avena	23, 26, 29, 30, 44, 45, 50	Chips de papa	20, 32	Fritos®	32	Jell-O®	15
Aves de caza	40	Chips de pretzel	32	Fruit Gushers®	19	Jugo de fruta	3, 14, 16, 43, 44, 45, 46
B		Chips de taco	32	Fruta	2, 3, 4, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 29, 35, 40, 42, 43, 45, 46, 49, 50, 52, 53, 54, 55	Jugo de vegetales	14, 17, 46
Bagels	24, 50	Chips de tortilla	32	Fruta cubierta con yogur	20, 40	K	
Barra de cereal con fruta	28, 29	Chitterling (menudos de cerdo)	40	Fruta deshidratada	14, 15, 16, 54	Kasha	26
Barra de cereal de arroz	30	Chocolate	10, 19, 29, 45	Frutos secos	15, 22, 29, 32, 33, 34, 36, 37, 40, 46, 53	Knockwurst	33
Barra de frutos secos y semillas	35, 36, 37, 46, 53	Chocolate Caliente	10	G			
Barra de granola	5, 21, 29	Chow Mein Noodle (fideos para chow mein)	28	Galleta	5, 19, 21, 28, 29, 30, 31, 42, 43	Kool Aid®	19
Barra de granos con fruta	28, 29	Clara de huevo	43, 45	Galleta de arruruz (Arrowroot)	28	L	
Barra de jugo de frutas congelada	16	Coco	11, 19, 33, 40	Galleta de sándwich de helado	32	Leche	2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 33, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52
Barra de pan	24	Cóctel de frutas	15, 49	Galleta para dentición	24, 28, 42, 44	Leche acidificada	9
Bayas	13, 14, 16, 18, 49, 50, 51	Cóctel de jugo de arándanos rojos	19	Galletas	24, 28, 42, 44	Leche chocolatada	10
Bayas de trigo	27	Pastel con sabor a café	32	Galletas Club	24, 25	Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	3, 4, 7, 8, 10
Bebida con sabor a fruta	19	Rabo de cerdo	40	Galletas de animalitos	28, 29, 42, 43	Leche con cacao	10
Bellotas	40	Comida vegetariana	35	Galletas de animalitos	28, 29, 42, 43	Leche con grasa reducida al 2 %	11, 46
Bizcocho de chocolate (brownie)	5, 21, 32	Compota de fruta	18	Galletas de avena y pasas	29, 30	Leche con lactosa reducida	9
Bollos	24, 30, 31	Concha de hojaldre con crema	29	Galletas de higo	19	Leche con saborizante	8, 10
Bulgur	24	Cono de helado	32	Galletas de queso	28, 29, 42, 43, 45	Leche con tratamiento de Ultra High Temperature (temperatura muy elevada, UHT)	9
Burrito	38	Conservas	19	Galletas saladas	24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 42, 43, 45, 49, 50, 51	Leche congelada	11
C		Cordero	5, 33, 36	Saltine	25, 27, 42, 43	Leche cultivada	29
Cacao caliente	10	Corn Dog	5, 33, 38	Germen	21, 22, 25	Leche de arroz	9
Carne de res	5, 6, 15, 18, 21, 33, 36, 38, 51	Carne curada	38	Ginger Snaps®	28, 29	Leche de cabra	11
Carne de animal sacrificado en el hogar	40	Costra de pie (tarta)	21, 22, 30, 31	Goldfish®	25	Leche de coco	11
Carne no inspeccionada por la USDA	40	Crema	8, 11, 19, 23, 45	Golosina de fruta	19	Leche de soja	8, 9
Carne prensada	38	Crema agria	11	Granos	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 40, 42, 49, 51	Leche de frijol soya	9
Castaña	33, 40	Crepa	25	Grits (Sémola de maíz)	26	Leche descremada	33
Castaña de agua	17	Croissant	29	Guía para comprar alimentos	2, 52	Leche sin grasa	9
Caza silvestre	40	Crouton	29	H			
Cebada	24, 44	Crujiente de manzana	18	Half & Half (mezcla de leche y crema)	11, 45	Leche líquida	9
Cebolla	13, 20	Crustáceos	34, 37, 46	Hamburguesa de soya	40, 53	Lefse	26
Cecina de cerdo	40	Cupcake (cubilete)	32	Harina de frutos secos o semillas	32	Legumbres	33
Cecina de res	38	Cuscús	25, 51	Harina de maíz	25	Lentejas	13, 16, 36, 37, 42
Cerdo	5, 33, 40	D		Hash Brown (Croqueta de papa)	18	Jugo de lima	19
Cereal	5, 7, 21, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 33, 38, 39, 42, 44, 45, 49, 51, 54	Doritos®	32	Helado	8, 11, 19	Limonada	19
E		Donas	5, 21, 29, 30	Hígado	38	Lorna Doone®	28, 29
Eat Well Play Hard (Aliméntese bien, diviértase mucho)	2, 3	Bolas de masa hervida (dumplings)	25	I			
Embutido de hígado	38	E		Imitación de Frankfurter			
Empanadas	31	E		Imitación de leche			
Enrollado Won Ton	27	E		Imitación de mariscos			
Ensalada de papa	15, 50	E		Imitación de queso			
F		E		Imitación de tocino			
F		E		Jalea			
F		E		Jell-O®			
F		E		Jugo de fruta			
F		E		Jugo de vegetales			
F		E		Kasha			
F		E		Knockwurst			
F		E		Kool Aid®			
F		E		Leche			
F		E		Leche acidificada			
F		E		Leche chocolatada			
F		E		Leche con bajo contenido de grasa (1 %)			
F		E		Leche con cacao			
F		E		Leche con grasa reducida al 2 %			
F		E		Leche con lactosa reducida			
F		E		Leche con saborizante			
F		E		Leche con tratamiento de Ultra High Temperature (temperatura muy elevada, UHT)			
F		E		Leche congelada			
F		E		Leche cultivada			
F		E		Leche de arroz			
F		E		Leche de cabra			
F		E		Leche de coco			
F		E		Leche de soja			
F		E		Leche de frijol soya			
F		E		Leche descremada			
F		E		Leche sin grasa			
F		E		Leche descremada deshidratada			
F		E		Leche entera			
F		E		Leche evaporada			
F		E		Leche materna			
F		E		Leche sin grasa			
F		E		Leche sin lactosa			
F		E		Leche líquida			
F		E		Lefse			
F		E		Legumbres			
F		E		Lentejas			
F		E		Jugo de lima			
F		E		Limonada			
F		E		Lorna Doone®			

M		Panecillos	5, 20, 21, 25, 30, 42, 49, 50, 51	Quinoa	27	Sección de leche	
Macarrones	26, 40, 38, 51, 52	Panqueque	16, 26, 32, 49	R		Recomendados como leche	9
Macarrones con queso	38, 40, 52	Panqueques de papa	32, 16	Ravioles	27, 38, 40	Sección de vegetales/frutas	13-20
Maíz	17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 42	Papas fritas	18	Recubrimiento amasado	28, 28	Sección de vegetales/frutas	
Maíz molido	19, 32	Papas fritas finas	32	Recubrimiento batido	28, 29	No permitidos como vegetales/frutas	19, 20
Mantequilla de maní	34, 36, 37, 46, 50, 51, 54	Party Mix	30	Relleno para pie (tarta) de limón	19	Sección de vegetales/frutas	
Mantequilla de manzana	19	Pasta	15, 26, 27, 52	Relleno de pan (stuffing)/aderezo	24, 27	No recomendados pero permitidos como vegetales/frutas	18
Mantequilla de soya	37	Pasta de tomate	17	Requisitos y recomendaciones de Healthy Meal Pattern (patrón de comida saludable)	4, 5	Sección de vegetales/frutas	
Mariscos	37, 45	Pastel	19, 21, 32	Rice Krispies® Treats	30	Recomendados como vegetales/frutas	16, 17
Masa de Corn-Dog	29	Pastel de arroz	27	Riñones	13, 16, 33, 38, 46	Semillas	22, 33, 34, 37, 53, 54
Masa de enrollado de huevo	25	Pastel de olla (pot pie)	21, 22, 38, 39, 40	Ritz®	25, 27	Sidra de manzana	16
Masa de hojaldre	30	Pastel de palomitas de maíz	32	Rollo de canela	28, 30	Smoothie	9
Masa de pizza	26	Pastelería para tostador	5, 20, 21, 30, 31	RyKrisp®	25, 27	Sociables®	25, 27
Matzo	25, 26, 42, 43	Pasteles daneses	29, 30	S		Social Tea®	28, 31
Mermelada	19, 50	Pastelillos	5, 20, 21, 30, 31	Sabor a eggnog (batido de huevo)	10	Sopa	7, 11, 13, 17, 18, 19, 37, 40
Mezcla de jugo de arándanos rojos	16	Patas de cerdo	40	Salchicha	5, 33, 39, 46, 53, 54	Sopa de crema	11, 19
Mezcla de jugos	17, 45, 46	Pavo	5, 33, 34, 37, 39, 40, 49	Salchicha de Viena	5, 33	Sorbete (sherbet)	11, 20
Mezcla de jugos de frutas	45	Pepinillo	13, 20	Salsa	16, 18	Helado de nieve	20
Mezcla de jugos de vegetales	17	Pescado	5, 13, 33, 36, 37, 38, 40, 42, 43, 45, 54	Salsa de arándanos rojos	18, 19	Brotos	17
Miel	23, 42, 43, 45	Croquetas de pescado	36	Salsa de barbacoa	19	Bollo	30, 31
Migas de pan	21, 22	Pesto	20	Salsa de carne	21, 36	Relleno (stuffing)	24, 25, 27
Milkshake (batido de leche)	8, 10	Tarta de frutas	18, 30	Salsa de chile	18	Suero de mantequilla	9, 45
Millet	26	Piel de papa	15, 18	Salsa de crema	8, 11	Sun Chips®	32
Minifrutas Gerber®	18	Pizza	6, 15, 16, 26, 35, 38, 39, 40	Salsa de espagueti	17	Sustitutos no lácteos de leche	7, 8, 9
Minivegetales Gerber®	18	Polenta	26	Salsa de fruta	18	Sweet Roll	30, 31
Mortadela	33	Pollo	5, 33, 18, 36, 38, 45, 49, 50, 51, 54	Salsa de pizza	16	T	
N		Ponche de frutas	19, 45	Salsa de tomate	15, 17	Tahini	37
Nacho	32	Popa	14, 15, 16, 17, 18, 24, 26, 32, 42, 49, 50, 54	Salsa de tomate (ketchup)	19	Tater Tots®	18
Natilla	11, 46	Popas	14, 15, 16, 17, 18, 26, 32, 42, 49	Salvado	21, 22, 23, 24, 49	Teddy Grahams®	28, 31
Néctar	20	Popover	26	Scone (bollo)	31	Tempeh	40
Nilla Wafers®	28, 30	Popsicles®	20	Scrapple	40	Tocino	38, 40
Trocitos de milanesa de pollo	5, 33, 38, 45, 53	Pop-Tarts®	20, 30	Sección de alimentos para bebés	41-46	Tocino canadiense	38
O		Posole	20	Sección de alimentos para bebés		Tocino de pavo	40
Cola de buey	40	Bizcochuelo	32	No permitidos como alimentos para bebés	45, 46	Tofu	40, 53
Oyster Cracker	25, 26	Pretzel	27, 32, 50, 51, 54	Sección de alimentos para bebés		Tortilla	27, 42, 49, 50
P		Producto Sweet-grain	5, 21	Recomendados como alimentos para bebés	43, 44	Tortilla dura para taco	21, 22, 31
Paleta de pudín	11	Productos alternativos de proteínas	33, 38, 39	Sección de carne/sustitutos de la carne	33-40	Tostada francesa	25
Palito de carne	46	Productos de carne envasados	39	Sección de carne/sustitutos de la carne no permitidos como carne/sustitutos de la carne	40	Tostada Melba	25, 26
Palomitas de maíz	32, 54	Productos de carne prensada	39	Sección de carne/sustitutos de la carne no recomendados pero permitidos como carne/sustitutos de la carne	38, 39	Tostitos®	32
Pan	2, 5, 15, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 43, 45, 49, 50, 51, 52	Productos de queso	33, 36, 40	Sección de granos/panes	21-32	Trail Mix	31
Pan con pasas	27	Productos de soya	40	No permitidos como granos/panes	32	Trigo agrietado	24
Pan de banana	19, 28	Pudín	7, 8, 11, 18, 28, 32, 46, 49	Sección de carne/sustitutos de la carne	36, 37	Mondongo	39
Pan de calabacín	31	Pudín de arroz	32, 49	Sección de carne/sustitutos de la carne Recomendados como carne/sustitutos de la carne	21-32	Triscuit®	27
Pan de calabaza	30	Pudín de pan	28	Sección de granos/panes		Trozos de jamón	40
Pan de frutas	20	Puffs	20, 23, 32, 46	No recomendados pero permitidos como granos/panes	28 - 31	V	
Pan de jengibre	32	Puré de manzana	16, 42, 49, 50, 51	Sección de granos/panes	24-27	V-8 Splash®	20
Pan de maíz	25, 49, 50	Q		No recomendados pero permitidos como granos/panes	28 - 31	Vegetales	3, 4, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 35, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52, 54
Pan de vegetales	19, 21	Queso	3, 5, 11, 15, 17, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 49, 50, 51, 52, 53	Sección de granos/panes		Vegetales deshidratados	15
Pan de zanahoria	28	Queso con pimienta	33, 40	Sección de leche	7-11	Vegetales mixtos	14, 15
Pan de zucchini	31	Queso cottage	35, 36, 42, 43, 50	Sección de leche No permitidos como leche	11	Velveeta®	33
Pan francés	25	Queso de crema	32, 40, 50	Sección de leche		W	
Pan frito	29	Queso Neufchatel	40	Sección de leche		Waffle	27, 49, 51
Pan italiano	26	Queso para untar	5, 33, 40, 41, 45	Sección de leche No recomendados pero permitidos como leche	10	Wasa Crispbread®	25, 27
Pan moreno tipo Boston	28, 49	Queso parmesano	40	Sección de leche		Wheat Thins®	25, 27
Pan pita	26, 42, 49	Queso Ricotta (requesón)	37, 39	Sección de leche		Y	
Pan negro de centeno (pumpernickel)	26	Queso romano	40	No recomendados pero permitidos como leche		Yema de huevo	42, 43, 46
Panecillo	21, 27, 28, 30, 31, 42, 51	Quiche	37	Z		Yogur	4, 7, 11, 20, 33, 35, 37, 40, 46, 49, 51
Panecillo de fruta	20	Pan rápido	5, 21, 28, 30, 31	Zwieback (bizcocho de huevos)	27, 42	Yogur congelado	11, 40
Panecillo de maíz	25, 30, 51						
Panecillo de vegetales	20						
Panecillo inglés	25, 42, 50						



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