Acreditación de alimentos en el CACFP

NEW YORK STATE | Department of Health | Child and Adult Care Food Program

Agradecimientos

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y con las políticas y regulaciones de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en programas del USDA o los administran tienen prohibido discriminar a una persona por su raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalia o vengarse por actividades de derechos civiles anteriores en cualquier programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternativos para obtener información de los programas (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.) se deben comunicar con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidad es del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Transmisión (Federal Relay Service) llamando al (800) 877-8339. Asimismo, puede obtener acceso a la información de los programas en otros idiomas además del inglés. Para presentar una queja por discriminación de parte de un programa, complete el Formulario de quejas por discriminación de los programas del USDA, (AD-3027) disponible en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien, escriba una carta dirigida al USDA e incluya en ella toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta al USDA usando alguno de los siguientes medios:

(1) correo postal: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Índice

Propósito de esta guía 2

Buena alimentación y juego activo 3

Requisitos y recomendaciones del patrón de comidas 4

Etiqueta de Nutrición Infantil (CN) 6

Leche 7

Vegetales/frutas 13

Granos/pan 21

Carne/alternativas a la carne 31

Alimentos para bebés 39

Agua 47

Apéndice A: Ejemplos de menús 49

Apéndice B: Análisis de recetas 50

Apéndice C: Alternativas a la carne para la planificación de menús vegetarianos 51

Apéndice D: Prevención contra ahogamiento 52

Apéndice E: Sustitutos de la leche 53

Apéndice F: Cómo identificar los granos integrales 54

Índice 55

Propósito de esta guía

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

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

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

Los alimentos no acreditables son aquellos que no cumplen con los requisitos del patrón de comidas. 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 comidas del CACFP.

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

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

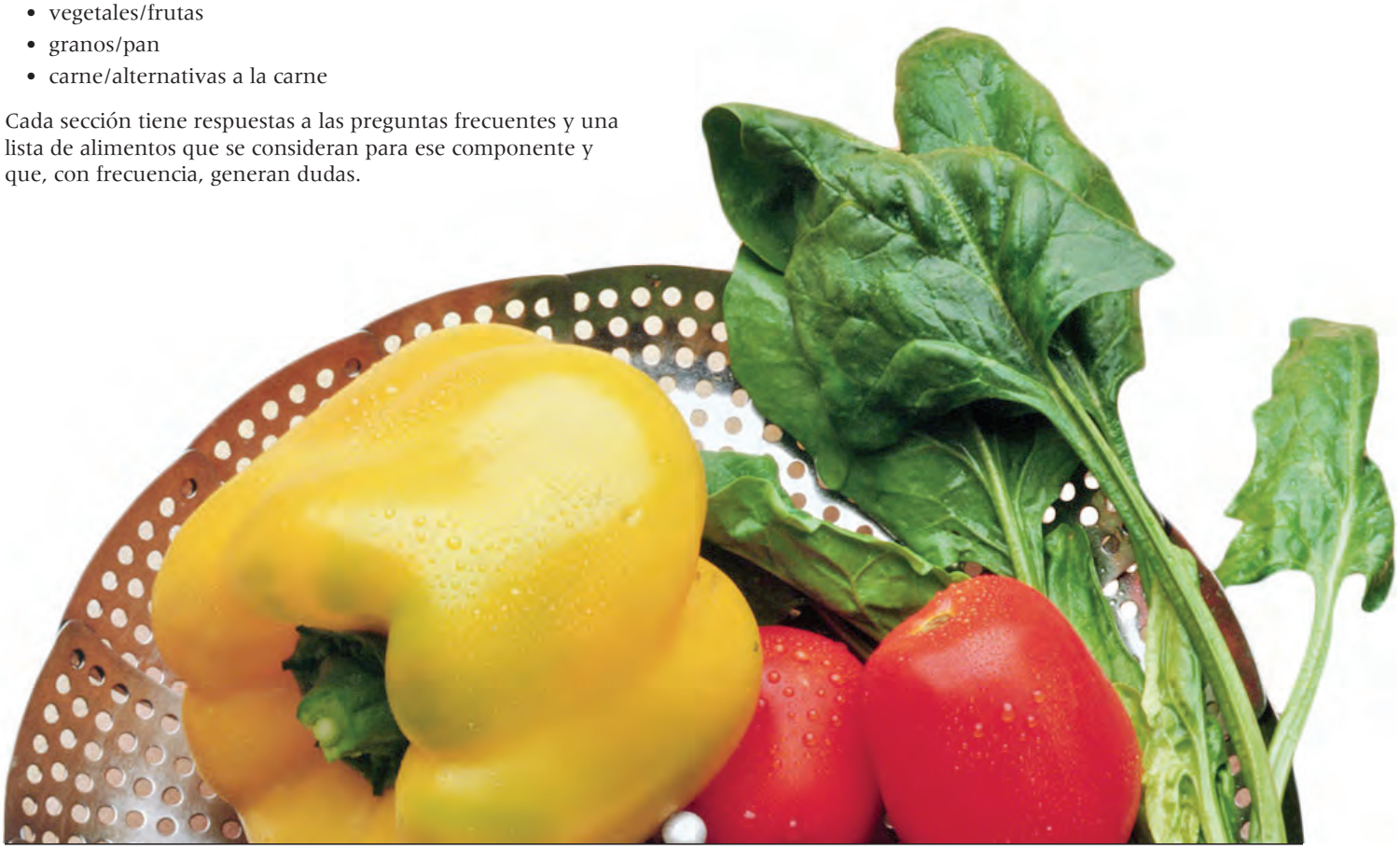
Cada sección tiene respuestas a las preguntas frecuentes y una lista de alimentos que se consideran para ese componente y que, con frecuencia, generan dudas.

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

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

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

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



Buena alimentación y juego activo

Ambiente para el momento de las comidas 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 alimentarios en los niños.

- Sirva la comida en un estilo familiar, de manera 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 la cantidad y los alimentos que desean comer.
- Anime a los niños a probar alimentos nuevos, pero no los obligue.
- Concéntrese en los demás comensales y en la comida que comen todos. Mantenga la televisión apagada.

Buena alimentación y juego activo

Para el CACFP, la salud de los niños del estado de Nueva York es importante por los siguientes motivos:

- El problema más frecuente de nutrición es la obesidad infantil.
- En el estado de Nueva York, el 29 % de los niños de bajos ingresos en edad preescolar y el 34 % de los niños en edad escolar tienen sobrepeso o son obesos. Hay más probabilidades de que aquellos niños que tienen sobrepeso durante su adolescencia tengan sobrepeso cuando sean adultos.
- Los adultos con sobrepeso corren un mayor riesgo de tener diabetes, una enfermedad cardíaca y otros problemas médicos.

El CACFP promueve los programas de cuidado infantil en el estado de Nueva York para lograr que los niños y los adultos coman bien y jueguen activamente mediante la adopción de estas cinco estrategias. Como proveedor de cuidado infantil, usted es un recurso muy importante para revertir estas estadísticas. Desde los alimentos y bebidas que decida servir hasta la cantidad de tiempo que asigne para actividad física, usted tiene una influencia tremenda en la salud y el bienestar de los niños que están bajo su cuidado.

1. Aumente la actividad física

de acuerdo con la edad

- Proporcióneles a los niños oportunidades para participar en juegos activos diariamente. Los niños deben jugar por lo menos 60 minutos al día.
- Aliente a los cuidadores y padres de familia a realizar actividad física con los niños.

2. Reduzca el tiempo que pasan frente a una pantalla

- Apague la televisión, las cintas de video, los DVD y los juegos de pantalla, las tabletas y los teléfonos.
- No permita que los niños menores de dos años pasen tiempo frente a una pantalla.
- No permita que pasen tiempo frente a una pantalla durante las comidas y meriendas.

3. Aumente el consumo de productos lácteos sin grasa (descremados) o con bajo contenido de grasa (1 %)

en los niños de dos años o más

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

4. Aumente la cantidad de vegetales y frutas que sirve

- Elija los vegetales o las frutas como merienda.
- Limite el jugo de fruta a un vaso por día.
- Ofrezca una variedad de vegetales y frutas.
- Proporcione vegetales y frutas frescos con frecuencia.
- Sirva vegetales o frutas para el desayuno.
- Sirva por lo menos un vegetal en el almuerzo y en la cena.

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

Convierta su centro en un centro de cuidado infantil u hogar de cuidado diurno que promueve la lactancia materna. Comuníquese con el CACFP para obtener más información o visite nuestro sitio web en **www.health.ny.gov/CACFP**.

Requisitos y recomendaciones del patrón de comidas

Grupo alimenticio	REQUISITOS	RECOMENDACIONES
Leche	• Se debe servir leche entera sin saborizantes a los niños de un año. • Se debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) sin saborizantes a los menores de 2 a 18 años y a los adultos. • La leche con saborizantes que se sirva a los niños de seis años o más y a los adultos no debe tener grasa. • El menú debe especificar el tipo de leche que se sirve (es decir, entera, con bajo contenido de grasa o 1 % y sin grasa o descremada) y si contiene saborizantes.	• Sirva solo leche sin saborizantes a todos los participantes. • Si se sirve leche con saborizantes a niños de seis años o más, o a adultos, lea la etiqueta de información nutricional para limitar la cantidad de azúcar a 22 gramos o menos por taza (8 onzas).
Vegetales/frutas	• Se deben servir un vegetal y una fruta o dos vegetales diferentes en el almuerzo y en la cena a los niños de un año o más y a los adultos. • El jugo se limita a un vaso por día para los niños de un año o más y los adultos. • Solo se puede ofrecer jugo 100 % natural. • No se debe servir jugo a bebés menores de un año. • Se debe servir un vegetal o una fruta, o ambas opciones, a los bebés que tengan el desarrollo adecuado desde los seis meses hasta que cumplan un año en las comidas y en las meriendas.	• Sirva una variedad de vegetales y frutas. • Sirva vegetales y frutas como merienda. • Todas las semanas, proporcione, por lo menos, una porción de vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja. • Una o más porciones de vegetales/frutas por día deben tener un alto contenido de vitamina C. • Tres o más porciones de vegetales/frutas por semana deben tener un alto contenido de vitamina A. • Tres o más porciones de vegetales/frutas por semana deben ser frescos.

Requisitos y recomendaciones del patrón de comidas

Grupo alimenticio	REQUISITOS	RECOMENDACIONES
Granos/pan	• Por lo menos, una porción de granos por día debe tener un alto contenido de granos integrales (whole grain-rich, WGR). • El cereal del desayuno no puede contener más de 6 gramos de azúcar por onza. • Los postres a base de granos ya no se consideran como componente de granos. • El cereal del desayuno se puede servir en las meriendas como grano a los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año.	• Proporcione, por lo menos, dos porciones de granos integrales por día. • Todos los panes y cereales que se sirvan deben ser integrales.
Carne/alternativas a la carne	• La carne y las alternativas a la carne se pueden servir en lugar del componente de granos en el desayuno hasta tres veces a la semana. • El tofu se puede servir como alternativa a la carne. • El yogur puede ser natural, saborizado, con azúcar o sin ella. • El yogur no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas. • Para los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año, el queso, el queso cottage, el yogur y los huevos enteros son alternativas a la carne permitidas. • Los alimentos con queso y los quesos para untar no están permitidos.	• Sirva solo carnes magras, frutos secos y legumbres. • La carne o las alternativas a la carne se deben preparar sin grasa agregada. • Limite las carnes procesadas (p. ej., salchichas, corn dogs, bocadillos de pollo, pollo frito, palitos de pescado, salchichas de Viena o fiambres) a no más de una porción por semana. • Sirva solo quesos naturales y elija las variedades con bajo contenido de grasa o con grasa reducida.
Otros	• Se les debe ofrecer agua potable a los niños durante todo el día y proporcionarla cuando la pidan. • El agua no se considera un componente. • Los alimentos y las bebidas no se deben usar como castigo o recompensa. • No se permite freír los alimentos en el lugar.	• Brinde su apoyo a las madres que elijan amamantar a sus bebés. Aliente a las madres a suministrar leche materna a sus bebés mientras estén en el centro de cuidado diurno. • Ofrezca un área tranquila y privada que sea cómoda e higiénica para que las madres que van al centro u hogar de cuidado diurno amamanten. • Incorpore alimentos de estación o de producción local. • Limite la compra de alimentos prefritos a no más de una por semana. • Evite servir alimentos no acreditables que sean fuentes de azúcares agregadas, como coberturas dulces (p. ej., miel, mermelada, almíbar), ingredientes para mezclar que se venden con el yogur (p. ej., miel, dulces o galletitas) y bebidas azucaradas (p. ej., bebidas de frutas o refrescos).

Etiqueta de Nutrición Infantil (Child Nutrition, CN)

Este programa federal de etiquetado voluntario para los programas de nutrición infantil les permite a los fabricantes indicar en la etiqueta de nutrición la forma en que el producto cumple con los requisitos del patrón de comidas. Los productos que cumplen con los requisitos para llevar las etiquetas de CN incluyen alimentos preparados comercialmente que contribuyen de manera significativa con uno o más componentes de 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 claro;
- la autorización del USDA/Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS);
- el mes y el año de aprobación;
- el tamaño de la porción necesaria para cumplir con los requisitos del patrón de comidas.

CN

000000*

Esta pizza de 5.00 oz con carne molida y producto de proteína vegetal proporciona 2.00 oz de producto equivalente a la carne/alternativas a la carne, una porción de 1/2 taza de vegetales y 1 1/2 porciones de alternativa al pan para cumplir con los requisitos del patrón de comidas de nutrición infantil. (Uso de este logotipo y declaración autorizado por el Servicio de Alimentos y Nutrición, USDA, 00/98**)

CN CN

CN

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

Leche

Requisitos de leche

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

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

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

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

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

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

Requisitos del patrón de comidas para niños

- Se debe servir leche líquida para el desayuno, el almuerzo y la cena.
- Se les debe servir leche entera a los niños de un año.
- Se les debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) a los menores de 2 a 18 años.
- Se les debe servir leche sin saborizantes a los niños de 1 a 5 años.
- Si se les sirve leche con saborizantes a los niños de seis años o más, no debe tener grasa (debe ser descremada).
- El menú debe especificar el tipo de leche que se sirve y si contiene saborizantes.

Requisitos del patrón de comidas para adultos

- Se debe servir leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %), por lo menos, una vez al día con las comidas o con la merienda. Se pueden servir seis onzas (o ¾ de taza) de yogur en lugar de una taza de leche en otras comidas. En la cena, no se requiere consumir yogur ni leche.
- El yogur no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas.
- Se recomienda la leche sin saborizantes. Si se sirve leche con saborizantes, no debe tener grasa.
- El menú debe especificar el tipo de leche que se sirve y si contiene saborizantes.

Leche

Preguntas y respuestas acerca de la leche

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

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

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

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

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

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

P: ¿Se puede servir leche con saborizantes?

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

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

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

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

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

P: ¿Qué tipo de leche se debe usar al preparar batidos?

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

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

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

Leche

RECOMENDADOS COMO LECHE	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Batidos hechos en casa	La leche puede acreditarse para cumplir con el requisito de leche. Se debe usar el tipo de leche acorde con el grupo etario al que se le sirve. Los vegetales y las frutas se pueden acreditar como jugo. El yogur se puede acreditar como alternativa a la carne. Los granos no se pueden acreditar. Los batidos comprados en tiendas solo se pueden acreditar como jugo para los componentes de vegetales y frutas.
Leche acidificada	Se debe servir sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) a los adultos y a los niños de dos años o más. La leche acidificada se prepara agregando un agente acidificante a la leche líquida. Algunos ejemplos son la leche kéfir acidificada y la leche con acidophilus.
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	No es acreditable para niños menores de dos años. Consulte lo siguiente: Leche líquida.
Leche con tratamiento a temperaturas muy elevadas (UHT)	La leche con tratamiento a temperaturas muy elevadas (Ultra-High Temperature, UHT) es una leche pasteurizada de grado A que se ha sometido a temperaturas de aproximadamente 280 °F. Consulte lo siguiente: Leche líquida.
Leche cultivada	Se debe servir sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) a los adultos y a los niños de dos años o más. La leche cultivada se produce por adición de microorganismos seleccionados a la leche líquida en condiciones controladas para obtener un producto con una consistencia y un sabor específicos. Algunos ejemplos son el suero de mantequilla cultivado, la leche kéfir cultivada y la leche con acidophilus cultivada.
Leche de arroz	Consulte lo siguiente: Sustitutos de la leche.
Leche entera	Se requiere para niños de 12 a 24 meses. No es acreditable para adultos y niños de dos años o más. Consulte lo siguiente: Leche líquida.
Leche líquida (sin saborizantes)	Tipo de leche requerida: • De 12 a 24 meses: entera • Mayores de 2 años: sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %)
Leche reducida en lactosa, leche sin lactosa	Los niños o los adultos que no pueden digerir la lactosa de la leche se pueden beneficiar de la leche reducida en lactosa o sin lactosa. Consulte lo siguiente: Leche líquida.
Leche sin grasa (descremada)	No es acreditable para niños menores de dos años. Consulte lo siguiente: Leche líquida.
Soya o leche de soya	Consulte lo siguiente: Sustitutos de la leche.
Suero de mantequilla cultivado	Se debe servir sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) a los adultos y a los niños de dos años o más. Debe estar cultivado y cumplir con las normas estatales y locales. Consulte lo siguiente: Leche cultivada.
Sustitutos de la leche	Los sustitutos de la leche deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche y cumplir con las normas nutricionales de fortificación de calcio, proteína, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes en los niveles que se encuentran en la leche de vaca. Los padres o los tutores legales deben solicitar sustitutos de la leche por escrito.

Leche

NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO LECHE Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables para adultos y niños de seis años o más, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen un alto contenido de azúcar agregada.	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Chocolate caliente/cacao caliente	Consulte lo siguiente: Leche con saborizantes.
Leche chocolatada o leche con cacao	Consulte lo siguiente: Leche con saborizantes.
Leche con sabor a eggnog (ponche de huevo)	Consulte lo siguiente: Leche con saborizantes.
Leche con saborizantes	Es acreditable para adultos y niños de seis años o más. Debe estar elaborada con leche sin grasa (descremada). Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar. Como práctica recomendada, se aconseja que la leche con saborizantes contenga 22 gramos o menos de azúcar por taza (8 onzas).

Leche

NO PERMITIDOS COMO LECHE Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables. Estos alimentos no cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.
Crema
Crema agria
Helado/leche congelada
Imitación de leche
Leche con grasa reducida (2 %), solo por excepción médica
Leche cruda certificada
Leche de cabra, solo por excepción médica
Leche de coco
Leche deshidratada sin grasa reconstituida, se permite para situaciones de emergencia solo con la aprobación del USDA
Leche evaporada
Mezcla de leche y crema
Natilla
Paletas de pudín
Pudín
Queso, permitido como alternativa a la carne
Salsa de crema
Sopa de crema
Sorbete
Yogur congelado
Yogur, permitido como una alternativa a la carne; se puede considerar como leche para los adultos únicamente

Vegetales/frutas

Requisitos de vegetales y frutas

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

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

Recomendaciones en cuanto a vegetales y frutas

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

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

La incorporación de vegetales y frutas a las comidas es una excelente manera de mejorar los sabores, agregar color y ofrecer oportunidades para probar alimentos nuevos. Si bien las cantidades pequeñas (menos de 1/8 de taza) de vegetales y frutas no son acreditables para cumplir con los requisitos del patrón de comidas, el CACFP le recomienda que incluya diversos vegetales y frutas cuando sea posible:

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

Vegetales/frutas

Vegetales y frutas con alto contenido de nutrientes importantes

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

- **VITAMINA A:** sirva, por lo menos, uno de estos alimentos tres veces a la semana.
- **VITAMINA C:** sirva, por lo menos, uno de estos alimentos todos los días.
- **CALCIO:** sirva estos alimentos diariamente.
- **HIERRO:** sirva estos alimentos con frecuencia.

VEGETALES

Alimentos	Vitamina C	Vitamina A	Hierro	Calcio
Batatas	●	●		
Brócoli	●	●		●
Calabaza		●		
Chícharos verdes			●	
Chícharos y zanahorias		●		
Chirivías			●	
Coles de Bruselas	●			
Coliflor	●			
Espárragos	●	●		
Jugo de vegetales	●			
Nabos	●			
Okra	●			
Patatas blancas	●			
Pimientos	●			
Repollo	●			
Tomates/jugo de tomate	●	●		
Vegetales de hojas verde oscuro:				
Acelga		●	●	
Col rizada	●	●	●	●
Coles	●	●	●	●
Espinaca	●	●	●	●
Hojas de diente de león				●
Hojas de mostaza		●	●	
Hojas de nabo	●	●	●	
Hojas de remolacha		●	●	●
Vegetales mixtos		●		
Zanahorias		●		
Zapallo de invierno		●	●	

FRUTAS

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

Vegetales/frutas

Preguntas y respuestas acerca de los vegetales y las frutas

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

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

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

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

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

R: Hay distintas maneras de acreditar los platos combinados. Se pueden considerar hasta tres componentes de la comida si la receta incluye una cantidad suficiente de cada ingrediente para que se considere como una porción. Por ejemplo, una porción de estofado de carne de res para un niño de 3 a 5 años debe incluir, por lo menos, 1 ½ onzas de carne y ¼ de taza de vegetales.

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

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

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

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

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

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

R: Sí. El tamaño de la porción de los vegetales y las frutas deshidratados equivale a la mitad de la porción de los vegetales o las frutas frescos o enlatados. Por ejemplo, si se requiere 1/2 taza de frutas, se puede servir 1/4 de taza de pasas. Tenga en cuenta que los frutos secos pueden presentar riesgo de ahogamiento en los niños pequeños (Consulte lo siguiente: Apéndice D).

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

R: Una taza de vegetales de hojas verdes (es decir, lechuga, espinaca cruda, etc.) equivale a ½ taza de vegetales.

Vegetales/frutas

RECOMENDADOS COMO VEGETALES/FRUTAS	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Barras de jugo de frutas congeladas	Deben ser 100 % de fruta o jugo de fruta.
Batidos hechos en casa	Algunos ejemplos incluyen los batidos preparados con leche o yogur, vegetales o frutas. Los granos (es decir, el cereal, la granola o la avena) se pueden agregar, pero no se acreditarán cuando se sirvan en un batido. Si los batidos se preparan con leche, se debe usar el tipo de leche acorde con las pautas del CACFP para cada grupo etario al que se le sirve. Los vegetales y las frutas en los batidos se pueden acreditar como jugo. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Bayas	Algunos ejemplos incluyen las moras, los arándanos azules, las frambuesas o las fresas.
Brotes de alfalfa o frijol	Los brotes deben estar cocinados. Es posible que se presenten casos de enfermedades transmitidas por alimentos por comer brotes crudos.
Castañas de agua	
Ensalada de col	
Frijoles enlatados o deshidratados	Algunos ejemplos incluyen frijoles negros, frijoles de carita, frijoles cannellini, garbanzos, habichuelas, lentejas, frijoles blancos, frijoles norteños, frijoles chícharos, frijoles pintos, soya y chícharos partidos. Una porción de frijoles se puede considerar como un vegetal o como una alternativa a la carne, no como ambas opciones.
Frutas congeladas sin azúcar	
Frutas desecadas	Algunos ejemplos incluyen los albaricoques, los arándanos rojos, los dátiles, los higos, las ciruelas pasa o las pasas. El tamaño de la porción de las frutas desecadas 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 de taza de pasas. No se recomiendan para niños menores de cuatro años debido al riesgo de ahogamiento.
Frutas enlatadas en jugo 100 % natural o agua	
Frutas frescas	Algunos ejemplos incluyen las manzanas, los albaricoques, las bananas, las bayas (todos los tipos), las clementinas, las uvas, la toronja, la guayaba, el kiwi, los quinotos, los mangos, los melones (todos los tipos), las naranjas, las papayas, el maracuyá, los melocotones, las peras, los caquis, las piñas, los plátanos, las granadas, las ciruelas, la fruta estrella o las mandarinas. Se recomiendan tres o más porciones de frutas frescas por semana.
Jugo de vegetales	No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Mezcla de jugo de arándanos rojos	El jugo de arándanos rojos en una mezcla con otro jugo 100 % natural es acreditable. El cóctel de jugo de arándonos rojos no es acreditable. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.

Vegetales/frutas

RECOMENDADOS COMO VEGETALES/FRUTAS	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Mezclas de jugos	Deben ser mezclas de jugos de vegetales/frutas 100 % naturales. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Mezclas de jugos de vegetales	Deben ser mezclas de jugos de vegetales 100 % naturales. Se recomiendan con bajo contenido de sodio o sin sal agregada. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Panqueques de patata	
Pasta de tomate	Una cucharada se considera 1/4 de taza de vegetales.
Patatas	Algunos ejemplos incluyen la batata y la patata amarilla o blanca. Se recomiendan hervidas, en puré o al horno.
Puré de manzana sin azúcar	
Salsa de espagueti	Se debe servir por lo menos 1/8 de taza.
Salsa de tomate	Se debe servir por lo menos 1/8 de taza.
Salsa fresca	Se debe servir por lo menos 1/8 de taza.
Sidra de manzana	Debe estar pasteurizada. No se puede servir más de un vaso de jugo por día.
Sopas hechas en casa	Calcule las cantidades de vegetales en la receta para determinar que se hayan proporcionado suficientes vegetales en la sopa. Se debe servir por lo menos 1/8 de taza de cada vegetal para que se considere como una porción. Ejemplo: se debe servir 1/8 de taza de zanahorias por porción, no 1/8 de taza de zanahorias, cebollas y apio. Para obtener información sobre sopas de chícharos, frijol o lenteja, consulte la sección Carne/alternativas a la carne.
Vegetales congelados simples	Evite servir vegetales con mantequilla o salsa de queso.
Vegetales de hojas verdes	Algunos ejemplos incluyen el brócoli, la col rizada, la endivia, la escarola, el repollo, las hojas de mostaza, la espinaca, la acelga o las hojas de nabo.
Vegetales enlatados	Se recomiendan con bajo contenido de sodio o sin sal agregada.
Vegetales frescos	Algunos ejemplos incluyen las alcachofas, los aguacates, los brotes de bambú, los frijoles (todos los tipos), la remolacha, la bok choy, el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo, las zanahorias, el coliflor, el apio, el maíz, los pepinos, la berenjena, los vegetales de hojas verdes (todos los tipos), la jícama, el kohlrabi, la lechuga (todos los tipos), los hongos, la okra, la chirivía, los chícharos, los pimientos, las patatas, la calabaza, los rábanos, el ruibarbo, la espinaca, los brotes (todos los tipos), el zapallo (todos los tipos), las batatas, los tomatillos, los tomates, los nabos, el berro o el ñame. Se recomiendan tres o más porciones de vegetales frescos por semana.

Vegetales/frutas

NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO VEGETALES/FRUTAS Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables, pero no se recomiendan. Estos alimentos tienen un alto contenido de azúcar agregada o grasa y sal.	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Compota/crujiente de fruta	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregada. Debe contener por lo menos 1/8 de taza de fruta por porción.
Frutas congeladas endulzadas	Se deben limitar debido al alto contenido de azúcar agregada.
Frutas enlatadas en almíbar	Se deben limitar debido al alto contenido de azúcar agregada.
Gerber® Mini Fruits	
Gerber® Mini Vegetables	
Hash Brown (Croquetas de patata)	Se deben limitar debido al alto contenido de grasa y sal.
Patatas fritas	Se deben limitar debido al alto contenido de grasa.
Piel de patata	Se debe limitar debido al alto contenido de grasa.
Salsa comercial	Se debe limitar debido al alto contenido de sal. Se debe servir por lo menos 1/8 de taza.
Salsa de arándanos rojos	Solo las salsas con bayas trituradas o enteras son acreditables. Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregada.
Salsa de fruta hecha en casa	Solo la parte de fruta de la salsa es acreditable. Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregada. Debe contener por lo menos 1/8 de taza de fruta por porción.
Sopas enlatadas condensadas (1 parte de sopa por 1 parte de agua) o en polvo	Algunos ejemplos incluyen la sopa minestrone, de tomate, de arroz con tomate, de vegetales, de carne de res con vegetales o de pollo con vegetales. Se deben limitar debido al alto contenido de sal. Una porción de 1 taza reconstituida equivale a 1/4 de taza de vegetales.
Sopas enlatadas listas para servir	Algunos ejemplos incluyen la sopa minestrone, de tomate, de arroz con tomate, de vegetales, de carne de res con vegetales o de pollo con vegetales. Se deben limitar debido al alto contenido de sal. Una porción de 1 taza equivale a 1/4 de taza de vegetales.
Tarta de fruta	Se debe limitar debido al alto contenido de azúcar agregada. Debe contener por lo menos 1/8 de taza de fruta por porción.
Tater Tots®	Se deben limitar debido al alto contenido de grasa y sal.

Vegetales/frutas

NO PERMITIDOS COMO VEGETALES/FRUTAS Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables. Estos alimentos no cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.
Aceitunas
Almíbar con sabor a fruta
Aros de cebolla
Bebidas con sabor a fruta: ades, bebidas de jugo (embotelladas, enlatadas o en polvo)
Cebollas
Chips de banana
Chips de maíz
Chips de patata
Coco
Cóctel de jugo de arándanos rojos
Ensalada de Jell-O® con fruta o jugo
Fruit Gushers®
Fruta cubierta con yogur
Fruta recubierta de chocolate
Galletas de higo
Golosinas de frutas (roll-ups, wrinkles o gummy bears)
Helado con sabor a fruta
Kool-Aid®
Limonada o jugo de lima
Maíz molido enlatado
Mantequilla de manzana
Mermelada, jalea o conservas
Néctar de albaricoque, pera o melocotón
Pan de banana (permitido como componente de granos/pan) Consulte Pan de vegetales/frutas en esta lista.
Pan o panecillos con vegetales/frutas: manzana, banana, arándano azul, zanahoria, calabaza o calabacín

Vegetales/frutas

NO PERMITIDOS COMO VEGETALES/FRUTAS Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables. Estos alimentos no cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.
Pastel con frutas
Pepinillos
Pesto
Ponche de frutas (embotellado, enlatado o en polvo)
Popsicles® u otros helados con sabor a fruta
Pop-Tarts® u otros pasteles con fruta para tostar
Pozole
Puffs de frutas y vegetales
Relleno de tarta de limón
Salsa de arándanos rojos en jalea
Salsa de barbacoa
Salsa de chile
Salsa de tomate (kétchup)
Sopas de crema
Sorbete
V-8 Splash®
Vegetales con mantequilla o salsa de queso
Yogur con frutas, permitido como alternativa a la carne

Granos/pan

Requisitos de granos/pan

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

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

Postres a base de granos

- Los postres a base de granos no son acreditables.
- Los postres a base de granos incluyen las galletas, las tartas dulces, las donas, las barras de cereal, las barras de desayuno, las barras de granola, los panecillos dulces, los pasteles para tostar, el pastel y los brownies.

Recomendaciones en cuanto a granos/pan

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

Granos/pan

Preguntas y respuestas acerca de los granos/el pan

P: ¿Cómo identificamos los alimentos con alto contenido de granos integrales?

R: Los alimentos con alto contenido de granos integrales se pueden identificar de varias maneras:

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

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

R: Sí. Los proveedores pueden elegir las comidas (o meriendas) en las que se servirá un alimento con alto contenido de granos integrales.

P: ¿Los productos de maíz son integrales?

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

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

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

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

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

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

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

Granos/pan

CEREALES CON BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR*

El cereal no puede contener más de 6 gramos de azúcar por onza (28 gramos). Los cereales que se incluyen en este cuadro contienen 6 gramos de azúcar o menos. Además, el CACFP recomienda servir cereales integrales. Los cereales integrales se marcan con ✓ en la columna *Integrales*. Los cereales aprobados por el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) también son acreditables en el CACFP.

Cereales con bajo contenido de azúcar	Integrales
All Bran® Original	✓
All-Bran® Complete Wheat Flakes	✓
Cheerios® Multi Grain	✓
Cheerios® Original	✓
Chex® Corn	✓
Chex® Rice	✓
Chex® Wheat	✓
Cream of Rice®	
Cream of Wheat® Healthy Grain Original	✓
Cream of Wheat® Original	
Cream of Wheat® Whole Grain	✓
Crispix®	
Fiber One®	✓
Fiber One® Honey Clusters	✓
GOLEAN® Original	
Grape-Nuts®	✓
Grape-Nuts® Flakes	✓
Heart to Heart® Honey Toasted Oat	✓
Heart to Heart® Warm Cinnamon Oat	✓
Honey Bunches of Oats® Honey Roasted	
Honey Bunches of Oats® with Almonds	
Honey Bunches of Oats® with Cinnamon Bunches	
Honey Bunches of Oats® with Pecan Bunches	
Kashi® 7 Whole Grain Flakes	✓
Kashi® 7 Whole Grain Honey Puffs	✓
Kashi® 7 Whole Grain Nuggets	✓
Kashi® 7 Whole Grain Puffs	✓

Cereales con bajo contenido de azúcar	Integrales
Kellogg's® Corn Flakes	
Kellogg's® Mini-Wheats Unfrosted Bite Size	✓
King Vitaman®	
Kix®	✓
Kix® Honey	✓
Life®	✓
Malt-O-Meal® Creamy Hot Wheat	
Malt-O-Meal® Crispy Rice	
Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders	
Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders with Almonds	
Malt-O-Meal® Original Hot Cereal	
Post® Bran Flakes	✓
Post® Shredded Wheat Original	✓
Post® Shredded Wheat Spoon Size Original	✓
Post® Shredded Wheat Spoon Size Wheat 'n Bran	✓
Product 19®	
Quaker® Instant Oatmeal, Original	✓
Quaker® Old Fashioned Quaker Oats	✓
Quaker® Puffed Rice	
Quaker® Puffed Wheat	
Quaker® Quick Oats	✓
Quaker® Whole Hearts Original	✓
Rice Krispies®	
Rice Krispies® Gluten Free	✓
Special K® Original	
Special K® Protein Plus	
Total®	
Wheaties®	✓

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

Granos/pan

RECOMENDADOS COMO GRANOS/PAN			
Producto alimenticio	**Integral**	**Comentarios**	**Tamaño de la porción**
Aderezo según el tipo de pan y hecho en casa		Consulte lo siguiente: Relleno/ aderezo de pan hecho en casa.	
Arroz blanco o integral		El arroz integral y el arroz rojo son integrales. Consulte lo siguiente: Granos cocidos.	
Arroz silvestre	✓	Consulte lo siguiente: Granos cocidos.	
Avena	✓		**De 1 a 5 años:** 1/4 de taza de avena cocida **De 6 a 18 años:** 1/2 taza de avena cocida
Bagels		La variedad de trigo integral es un grano integral.	**De 1 a 5 años:** 1/2 minibagel; 1/4 bagel grande **De 6 a 18 años:** 1 minibagel; 1/2 bagel grande
Bayas de trigo		Granos de trigo enteros sin procesar.	
Cebada	✓	La cebada mondada es integral. La cebada perlada no es integral. Consulte lo siguiente: Granos cocidos.	
Cereal cocido			**De 1 a 5 años:** 1/4 de taza de cereal cocido **De 6 a 18 años:** 1/2 taza de cereal cocido
Cereal seco y listo para comer con menos de 6 g de azúcar por porción			**Copos o redondos** **De 1 a 5 años:** 1/2 taza **De 6 a 18 años:** 1 taza **Cereal inflado** **De 1 a 5 años:** 3/4 de taza **De 6 a 18 años:** 1 1/4 de taza **Granola** **De 1 a 5 años:** 1/8 de taza **De 6 a 18 años:** 1/4 de taza
Crepas hechas en casa		Se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Cuscús	✓	Consulte lo siguiente: Granos cocidos.	
Empanadas chinas (dumplings) hechas en casa		Las empanadas chinas (dumplings) hechas en casa se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Enrollado Won Ton			
Fideos		Consulte lo siguiente: Pasta de todos los tipos.	
Galletas			**De 1 a 5 años:** 1/2 galleta pequeña (2 pulgadas) (0.5 oz) **De 6 a 18 años:** 1 galleta pequeña (2 pulgadas) (1.0 oz)
Galletas Club Crackers			**De 1 a 5 años:** 2 cuadrados **De 6 a 18 años:** 4 cuadrados

Granos/pan

RECOMENDADOS COMO GRANOS/PAN			
Producto alimenticio	**Integral**	**Comentarios**	**Tamaños de la porción**
Galletas de ostra			**De 1 a 5 años:** 1/4 de taza **De 6 a 18 años:** 1/3 de taza
Galletas de soda			**De 1 a 5 años:** 4 cuadrados **De 6 a 18 años:** 8 cuadrados
Galletas saladas		Consulte lo siguiente: Club Crackers, Goldfish®, Matzo, Melba Toast®, galletas de ostra, Ritz® Crackers, RyKrisp®, galletas de soda, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® o Wheat Thins®.	
Germen			Si se usa germen en una receta: **De 1 a 5 años:** 3 cucharadas **De 6 a 18 años:** 1/4 de taza
Goldfish®			**De 1 a 5 años:** 20 galletas saladas (1/2 oz) **De 6 a 18 años:** 36 galletas saladas (3/4 oz)
Granos cocidos			**De 1 a 5 años:** 1/4 de taza de granos cocidos (0.5 oz seca) **De 6 a 18 años:** 1/2 taza de granos cocidos (1.0 oz seca)
Harina de maíz enriquecida o integral, cocida	✓	Consulte lo siguiente: Granos cocidos.	
Kasha	✓	También llamada alforfón. Consulte lo siguiente: Granos cocidos.	
Lefse		Lefse es un pan sin levadura elaborado principalmente con patatas y harina. Lefse es acreditable sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Macarrones de todos los tipos		La variedad de trigo integral es un grano integral. Consulte lo siguiente: Pasta de todos los tipos.	**De 1 a 5 años:** 1/4 de taza de macarrones cocidos o 0.5 oz seca **De 6 a 18 años:** 1/2 taza de macarrones cocidos o 1.0 oz seca
Masa de enrollado de huevo			
Masa de pizza			**De 1 a 5 años:** 1/24 de una pizza de 12 pulgadas **De 6 a 18 años:** 1/12 de una pizza de 12 pulgadas
Matzo			**De 1 a 5 años:** 1/2 grande **De 6 a 18 años:** 1 grande
Melba Toast			**De 1 a 5 años:** 3 tostadas **De 6 a 18 años:** 5 tostadas
Mijo	✓	Son granos redondos pequeños con sabor a nuez.	
Palitos de pan tostados			**De 1 a 5 años:** 1 palito (7 3/4 pulgadas de largo, 3/4 pulgadas de ancho) **De 6 a 18 años:** 3 palitos (7 3/4 pulgadas de largo, 3/4 pulgadas de ancho)

Granos/pan

RECOMENDADOS COMO GRANOS/PAN			
Producto alimenticio	**Integral**	**Comentarios**	**Tamaño de la porción**
Pan		Algunos ejemplos incluyen el pan francés, italiano, de patata, con pasas o blanco.	**De 1 a 5 años:** 1/2 rebanada (0.5 oz) **De 6 a 18 años:** 1 rebanada (1.0 oz)
Pan con pasas		Consulte lo siguiente: Pan.	
Pan de maíz			**De 1 a 5 años:** 1 trozo pequeño (1 1/2 × 1 pulgada) **De 6 a 18 años:** 1 trozo mediano (2 1/2 × 1 1/2 pulgadas)
Pan francés		Consulte lo siguiente: Pan.	
Pan integral	✓	Algunos ejemplos incluyen el pan de varios granos, pumpernickel, de centeno o de trigo integral.	**De 1 a 5 años:** 1/2 rebanada **De 6 a 18 años:** 1 rebanada
Pan italiano		Consulte lo siguiente: Pan.	
Pan pita		La variedad de trigo integral es un grano integral.	**De 1 a 5 años:** 1/4 de pan pita de 5 pulgadas (0.5 oz seca) **De 6 a 18 años:** 1/2 pan pita de 5 pulgadas (1.0 oz seca)
Pan pumpernickel	✓	Consulte lo siguiente: Pan.	
Panecillo inglés		La variedad de trigo integral es un grano integral.	**De 1 a 5 años:** 1/4 de panecillo inglés (0.5 oz) **De 6 a 18 años:** 1/2 panecillo inglés (1.0 oz)
Panecillos de maíz			**De 1 a 5 años:** 1/2 panecillo pequeño (2 1/2 pulgadas) **De 6 a 18 años:** 1 panecillo pequeño (2 1/2 pulgadas)
Panecillos de todos los tipos		La variedad de trigo integral es un grano integral.	**De 1 a 5 años:** 1/2 panecillo pequeño (0.5 oz) **De 6 a 18 años:** 1 panecillo pequeño (1.0 oz)
Panecillos para hamburguesas y perros calientes			**De 1 a 5 años:** 1/2 panecillo (0.5 oz) **De 6 a 18 años:** 1 panecillo (1 oz)
Panqueques			**De 1 a 5 años:** 1 panqueque pequeño (3 pulgadas) **De 6 a 18 años:** 2 panqueques pequeños (3 pulgadas)
Pasta de todos los tipos		La variedad de trigo integral es un grano integral.	**De 1 a 5 años:** 1/4 de taza de pasta cocida **De 6 a 18 años:** 1/2 taza de pasta cocida
Pastel de arroz	✓	Si el arroz integral es el primer ingrediente, es un grano integral.	**De 1 a 5 años:** 2 pasteles de tamaño normal **De 6 a 18 años:** 3 pasteles de tamaño normal
Polenta enriquecida o integral		Harina de maíz hervida. Se puede comer como plato caliente o como barra, la cual después se cocina al horno o a la parrilla, o se saltea.	
Popovers (bollos) hechos en casa		Se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Quinua	✓	Tienen semillas que tienen un alto contenido de proteínas y se cocinan como los granos.	

Granos/pan

RECOMENDADOS COMO GRANOS/PAN			
Producto alimenticio	**Integral**	**Comentarios**	**Tamaño de la porción**
Ravioles		Consulte lo siguiente: Pasta de todos los tipos. Solo la parte de pasta es acreditable.	
Relleno de pan hecho en casa		Consulte lo siguiente: Relleno/aderezo de pan hecho en casa.	
Relleno/aderezo de pan hecho en casa		El relleno hecho en casa se puede acreditar sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Ritz® Crackers			**De 1 a 5 años:** 4 galletas saladas **De 6 a 18 años:** 7 galletas saladas
Rosquillas pretzel blandas sin sal			**De 1 a 5 años:** 1/4 de rosquilla pretzel (0.5 oz) **De 6 a 18 años:** 1/2 rosquilla pretzel (1.0 oz)
Rosquillas pretzel duras sin sal		Pueden presentar riesgo de ahogamiento en niños pequeños.	**De 1 a 5 años:** 7 rosquillas pretzel **De 6 a 18 años:** 13 rosquillas pretzel
RyKrisp®	✓		**De 1 a 5 años:** 5 galletas saladas **De 6 a 18 años:** 10 galletas saladas
Salvado		Algunos ejemplos incluyen el salvado de avena o de trigo.	Si se usa salvado en una receta: **De 1 a 5 años:** 3 cucharadas **De 6 a 18 años:** 1/4 de taza
Sémola de maíz enriquecida o integral		Granos de maíz molidos que se hierven en agua o leche.	
Sociables®			**De 1 a 5 años:** 5 galletas saladas **De 6 a 18 años:** 10 galletas saladas
Tortillas de maíz o de harina		Si el trigo integral o el maíz integral es el primer ingrediente, es un grano integral.	**De 1 a 5 años:** 1/2 tortilla de 6 pulgadas (0.5 oz) **De 6 a 18 años:** 1 tortilla de 6 pulgadas (1.0 oz)
Tostada francesa hecha en casa			**De 1 a 5 años:** 1/2 rebanada **De 6 a 18 años:** 1 rebanada
Tostada zwieback			**De 1 a 5 años:** 2 tostadas **De 6 a 18 años:** 3 tostadas
Trigo bulgur o agrietado	✓	Consulte lo siguiente: Granos cocidos.	
Triscuit®	✓		**De 1 a 5 años:** 4 galletas saladas **De 6 a 18 años:** 7 galletas saladas
Waffle preparado comercialmente (Eggo®)			**De 1 a 5 años:** 1/2 waffle **De 6 a 18 años:** 1 waffle
Wasa Crispbread®	✓		**De 1 a 5 años:** 1 grande **De 6 a 18 años:** 2 grandes
Wheat Thins®	✓		**De 1 a 5 años:** 5 galletas saladas **De 6 a 18 años:** 10 galletas saladas

Granos/pan

NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO GRANOS/PAN

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

Producto alimenticio	Comentarios	Tamaño de la porción
Capa de empanizado	Consulte lo siguiente: Capa de rebozado.	
Capa de rebozado	El rebozado y el empanizado se pueden servir como parte del plato principal de una comida. Se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Cheez-It®/Cheese Nips®		**De 1 a 5 años:** 9 galletas saladas **De 6 a 18 años:** 18 galletas saladas
Crutones		**De 1 a 5 años:** 1/4 de taza **De 6 a 18 años:** 1/2 taza
Empanadas sabrosas	Consulte lo siguiente: Masa de tarta.	
Fideos para chow mein		**De 1 a 5 años:** 1/4 de taza **De 6 a 18 años:** 1/2 taza
Galletas Graham		**De 1 a 5 años:** 2 cuadrados **De 6 a 18 años:** 4 cuadrados
Galletas saladas	Consulte lo siguiente: Galletas saladas de animalitos, Cheez-It®/Cheese Nips® o galletas Graham.	
Galletas saladas de animalitos		**De 1 a 5 años:** 5 galletas saladas **De 6 a 18 años:** 10 galletas saladas
Hushpuppies (bolas de masa de harina de maíz) hechas en casa	Se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Masa de hojaldre	Consulte lo siguiente: Masa de tarta.	
Masa de tarta para tartas de carne/alternativas a la carne		**De 1 a 5 años:** 1/24 de una tarta con masa de 9 pulgadas **De 6 a 18 años:** 1/12 de una tarta con masa de 9 pulgadas
Medialunas		**De 1 a 5 años:** 1/4 de medialuna mediana (2 oz) **De 6 a 18 años:** 1/2 medialuna mediana (2 oz)

Granos/pan

NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO GRANOS/PAN

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

Producto alimenticio	Comentarios	Tamaño de la porción
Mezcla de frutos secos	Se puede acreditar sobre la base de la cantidad de cereal o grano seco en cada porción. Puede tener alto contenido de sal y azúcar agregada.	
Pan de banana	Consulte lo siguiente: Pan rápido.	
Pan de calabaza	Consulte lo siguiente: Pan rápido.	
Pan de zanahoria	Consulte lo siguiente: Pan rápido.	
Pan de zapallo	Consulte lo siguiente: Pan rápido.	
Pan de zucchini	Consulte lo siguiente: Pan rápido.	
Pan frito, simple y sin azúcar	Se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene la receta.	
Pan integral tipo Boston	Consulte lo siguiente: Pan rápido.	
Pan rápido		**De 1 a 5 años:** 1/2 rebanada (3/4 pulgadas de espesor) **De 6 a 18 años:** 1 rebanada (3/4 pulgadas de espesor)
Panecillos de todos los tipos		**De 1 a 5 años:** 1 panecillo pequeño (2 1/2 pulgadas) O 1/2 panecillo grande (3 1/2 pulgadas) **De 6 a 18 años:** 2 panecillos pequeños (2 1/2 pulgadas) O 1 panecillo grande (3 1/2 pulgadas)
Party Mix	Se puede acreditar sobre la base de la cantidad de cereal o grano seco en cada porción. Puede tener alto contenido de sal.	
Rebozado de corn dog	Consulte lo siguiente: Capa de rebozado.	
Scones sabrosos		**De 1 a 5 años:** 1/4 de scone grande (4 oz) **De 6 a 18 años:** 1/2 scone grande (4 oz)
Tortillas para taco		**De 1 a 5 años:** 1 tortilla **De 6 a 18 años:** 2 tortillas

Granos/pan

NO PERMITIDOS COMO GRANOS/PAN Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables. Estos alimentos no cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.	
Almidón de maíz	Maíz molido
Barra de granos con fruta	Masa de tarta para postres y tartas de frutas
Barras de cereal con fruta	Nachos
Barras de cereal de arroz hechas en casa	Nilla Wafers
Barras de granola	Palomitas de maíz
Bocadillos inflados con sabor a queso (Cheetos®, Cheez Doodles®)	Pan de jengibre
Bollos pegajosos (Sticky Buns)	Panqueque de patata (puede ser acreditable como vegetal)
Cereal seco, listo para comer y con más de 6 g de azúcar por porción	Pastel con recubrimiento o sin recubrimiento
Chips Ahoy	Pastel de una libra
Chips de bagel	Pastel para el café, hecho en casa o comercial
Chips de maíz (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	Pasteles con recubrimiento o sin recubrimiento
Chips de pan pita	Pasteles daneses
Chips de patata	Pasteles de palomitas de maíz
Chips de pretzel	Pasteles para tostar
Chips de taco	Pastelillos con recubrimiento o sin recubrimiento
Chips de tortilla, maíz o trigo (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)	Patata (acreditable como vegetal)
Concha de hojaldre con crema	Patatas fritas cortadas finas (shoe-string)
Conos de helado	Patatas fritas de bolsa
Donas	Pop Tarts
Empanadas dulces	Pudín de arroz
Fig Newtons	Pudín de pan
Galletas con frutos secos, pasas, trozos de chocolate o fruta	Rice Krispies Treats
Galletas de arruruz	Rollos de canela
Galletas de avena y pasas	Rollos dulces
Galletas de jengibre	Scones dulces
Galletas de sándwich de helado	Sun Chips®
Galletas simples	Teddy Soft Bakes

Carne/alternativas a la carne

Requisitos de carne/alternativas a la carne

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

- La carne incluye carne roja, carne de aves de corral o pescado magros que ha sido inspeccionada y aprobada por la agencia estatal o federal correspondiente. La carne es una excelente fuente de proteína de alta calidad, hierro y zinc. Algunos ejemplos de alternativas a la carne que son acreditables incluyen los siguientes: queso, yogur, queso cottage, huevos, tofu comercialmente preparado, frijoles deshidratados cocidos, frutos secos y semillas y sus mantequillas (excepto de bellotas, castañas o coco).
- Es posible que el tofu que se incorpora en las bebidas (como los batidos) o que se agrega a platos para mejorar su textura (como los postres horneados) no se acredite para cumplir con el requisito del patrón de comidas.
- El yogur puede ser natural, saborizado, con azúcar o sin ella, pero no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas. El yogur es una buena fuente de proteína y calcio.
- Algunos ejemplos de legumbres incluyen los frijoles negros, los garbanzos, las habichuelas o los frijoles pintos, que se pueden considerar como una alternativa a la carne. Son una fuente excelente de proteína, fibra dietética y hierro, y no tienen colesterol.
- Los frutos secos y las semillas pueden cumplir solo con la mitad del requisito de las alternativas a la carne para el almuerzo y la cena. Los frutos secos y las semillas pueden cumplir todo el requisito de las alternativas a la carne para la merienda.
- Un plato del menú debe proporcionar un mínimo de 1/4 de onza de carne magra cocida o el equivalente para cumplir con alguna parte del requisito de carne/alternativas a la carne.
- Las salchichas Frankfurters, la mortadela, los salchichones o las salchichas de Viena deben ser elaborados con el 100 % de carne o contener productos alternativos a la proteína (alternate protein product, APP) como el único aglutinante o extensor. Sin embargo, debido al alto contenido de sal y grasa, no se recomiendan estas carnes.
- Las carnes procesadas con aglutinantes y extensores, tales como la harina de almidón vegetal, la leche deshidratada, la leche descremada reducida en calcio y los cereales, no están permitidas.
- Los quesos naturales pueden cumplir con todo o parte del requisito de las alternativas a la carne.
- Los productos de queso etiquetados como “productos de queso” o “imitación de queso” no se pueden considerar como alternativas a la carne.
- Los alimentos con queso y quesos para untar (Velveeta®, Cheez Whiz® o queso con pimiento) no se pueden considerar como alternativas a la carne.

Recomendaciones en cuanto a la carne/alternativas a la carne

- La carne (pollo, pavo, res, cerdo, cordero o pescado) debe ser magra o 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 las salchichas para perros calientes, los bocadillos de pollo, los palitos de pescado, el pollo frito, las salchichas de Viena, los corn dogs o los embutidos.
- Sirva solo quesos naturales y elija las variedades con bajo contenido de grasa o con grasa reducida.
- La carne o las alternativas a la carne se deben preparar usando pequeñas cantidades de aceite, si fuera necesario.
    - Las grasas monoinsaturadas disminuyen el colesterol. El aceite de oliva, el aceite de canola y el aceite de maní son buenas fuentes.
    - Las grasas poliinsaturadas mejoran las grasas de la sangre. El aceite de girasol, el aceite de cártamo y el aceite vegetal son buenas fuentes.
    - Las grasas saturadas y las grasas trans aumentan el nivel de colesterol. Se debe limitar el consumo de margarina, manteca, grasa animal y mantequilla.

Carne/alternativas a la carne

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

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

CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE

Alimentos	Hierro	Calcio
Almendras		●
Atún	●	
Carne	●	
Frijoles y chícharos deshidratados	●	
Huevos	●	
Mantequilla de maní	●	
Mariscos	●	
Nuez de Brasil		●
Pavo	●	
Semillas de girasol		●
Tofu	●	●

Carne/alternativas a la carne

Preguntas y respuestas acerca de la carne/las alternativas a la carne

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

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

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

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

P: ¿Es acreditable el queso americano?

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

P: ¿Se pueden servir comidas vegetarianas?

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

P: ¿Es acreditable el yogur?

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

Carne/alternativas a la carne

RECOMENDADOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Atún enlatado	Elija atún con bajo contenido de sodio, envasado en agua.
Carne de res magra	Elimine la grasa visible y cocínela a la parrilla, en lugar de freírla. Elija la carne molida que sea por lo menos un 90 % magra.
Cerdo magro	Elimine toda la grasa visible de la carne de cerdo y cocínela al horno o a la parrilla.
Chícharos deshidratados	Consulte lo siguiente: Frijoles enlatados o deshidratados.
Cordero	Elimine toda la grasa visible de la carne de cordero y cocínela al horno o a la parrilla.
Frijoles enlatados o deshidratados	Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de alternativa a la carne. Los frijoles verdes o amarillos enlatados se consideran como un vegetal, no como una alternativa a la carne.
Frijoles refritos	Elija frijoles refritos enlatados que tienen menos cantidad de grasa o una receta casera con bajo contenido de grasa. Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de alternativa a la carne.
Frutos secos	Los frutos secos se pueden acreditar como una porción de alternativa a la carne en la merienda y media porción de alternativa a la carne en el almuerzo o en la cena. No sirva frutos secos a los niños menores de cuatro años debido al riesgo de ahogamiento.
Huevos	Los huevos cocidos son una buena fuente de proteínas. 1/2 huevo grande equivale a 1 oz de alternativa a la carne. Los huevos crudos no están permitidos.
Hummus	Es una pasta para untar elaborada con puré de garbanzos. El volumen de los frijoles u otra alternativa a la carne en cada porción puede cumplir con el requisito. Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de alternativa a la carne.
Lentejas	Consulte lo siguiente: Frijoles enlatados o deshidratados.
Mantequilla de frutos secos y semillas	El CACFP recomienda servir mantequilla de frutos secos y semillas junto con otra carne/alternativa a la carne, ya que la porción de mantequilla de frutos secos y semillas sola puede ser demasiado grande para los niños.
Mantequilla de maní	Consulte lo siguiente: Mantequilla de frutos secos y semillas.
Mantequilla de soya	La mantequilla de soya con 100 % de soya es una parte acreditable. Es una buena alternativa a la mantequilla de maní para las personas alérgicas al maní. El CACFP recomienda servir mantequilla de soya junto con otra carne/alternativa a la carne, ya que la porción de mantequilla de soya sola puede ser demasiado grande para los niños.
Mariscos/moluscos	Se deben cocinar muy bien; solo la parte comestible del pescado es acreditable.
Palitos o tubos de yogur	Es acreditable para comidas y meriendas cuando contiene hasta 23 gramos de azúcar cada 6 onzas. Dos tubos (o 4 oz) de yogur equivalen a 1 oz de alternativa a la carne.
Pavo magro	Cocine el pavo sin piel a la parrilla o al horno. Elija el pavo molido que sea por lo menos un 90 % magro.
Pescado	Cocine el pescado a la parrilla o al horno.
Pescado Gefilte comercial	Debido a que este alimento, por lo general, contiene 50 % de pescado, 4 oz de pescado gefilte equivalen a 2 oz de pescado.

Carne/alternativas a la carne

RECOMENDADOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Pescado Gefilte hecho en casa	El pescado Gefilte se puede acreditar sobre la base de la cantidad de pescado en cada porción.
Pollo	Cocine el pollo sin piel a la parrilla o al horno. Elija el pollo molido que sea por lo menos un 90 % magro.
Queso americano	Es acreditable solo si la etiqueta indica que es queso con proceso de pasteurización. Si la etiqueta indica "producto de queso" e "imitación de queso", no se puede acreditar. Una porción de 1 oz de queso con proceso de pasteurización equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne.
Queso cottage sin grasa o con bajo contenido de grasa	Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de alternativa a la carne.
Queso natural con grasa reducida	Algunos ejemplos incluyen el queso cheddar, colby, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, provolone o suizo. Una porción de 1 oz de queso natural equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne. Se debe limitar a una porción por semana debido al alto contenido de grasa y sal.
Quiche	La parte de huevo y queso es acreditable como alternativa a la carne.
Requesón sin grasa o con bajo contenido de grasa	Una porción de 1/4 de taza equivale a 1 oz de alternativa a la carne.
Salsa de carne hecha en casa	Solo la hecha en casa. Debe suministrar una porción del tamaño requerido de carne en cada parte.
Semillas	Consulte lo siguiente: Frutos secos.
Sopas de frijoles	Algunos ejemplos incluyen la sopa de chícharos, la sopa de frijoles blancos o la sopa de lentejas. 1/2 taza equivale a 1/4 de taza de frijoles o a 1 oz de carne/alternativa a la carne.
Sopas hechas en casa	Las sopas que contienen carne, pescado, carne de aves de corral u otras alternativas a la carne son acreditables como fuente de carne/alternativas a la carne si se puede identificar la cantidad requerida mínima de 1/4 oz de carne/alternativas a la carne por porción.
Sopas preparadas comercialmente	Algunos ejemplos incluyen las sopas de frijoles, lentejas o chícharos. 1/2 taza equivale a 1 oz de alternativa a la carne en el caso de sopas enlatadas reconstituidas. Si se prepara en casa, use las cantidades de chícharos, frijoles o lentejas que contiene la receta para calcular la parte acreditable.
Tahini	Una pasta elaborada con semillas de sésamo (ajonjolí) molidas. Consulte lo siguiente: Mantequilla de frutos secos y semillas.
Tofu	El tofu se elabora con soya. Es acreditable como alternativa a la carne. Sin embargo, es posible que el tofu que se agrega a las bebidas (como los batidos) o a los platos para mejorar su textura (como los postres horneados) no se acredite para cumplir con el requisito del patrón de comidas.
Yogur	Es acreditable para comidas y meriendas. El yogur puede ser natural, saborizado, con azúcar o sin ella, pero no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas. Cuatro onzas de yogur equivalen a 1 onza de alternativa a la carne.

Carne/alternativas a la carne

NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables, pero no se recomiendan. La carne procesada no se debe servir más de una vez a la semana debido a su alto contenido de grasa y sal.	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Alas de pavo	Se deben servir 5 oz de pavo cocido para que sea equivalente a 1.5 oz de carne de pavo.
Alas de pollo	Se deben servir 6 oz de pollo cocido para que sea equivalente a 1.5 oz de carne.
Alimentos enlatados o congelados	Algunos ejemplos incluyen el estofado de carne de res, los burritos, el guiso, el estofado de carne, la pizza, el pastel de carne o los ravioles. Estos alimentos solo se consideran si tienen la etiqueta de CN. Verifique la etiqueta de CN para conocer el tamaño correcto de la porción. Los alimentos procesados combinados como estos suelen tener un contenido de grasa y sal mayor que los alimentos hechos en casa.
Bocadillos de pollo	Solo el pollo es acreditable. Si tiene la etiqueta de CN, verifique la etiqueta para conocer el tamaño correcto de la porción. Si no tiene etiqueta de CN, 2 oz de bocadillos de pollo equivalen a 1 oz de carne.
Carne en conserva	
Corn dogs, salchichas Frankfurters, salchichas para perros calientes	Deben ser elaborados con el 100 % de carne o contener APP como el único aglutinante o extensor. Tienen alto contenido de sal y grasa.
Embutido de hígado	No pueden contener aglutinantes ni extensores.
Fiambre en conserva	No pueden contener subproductos, cereales ni extensores.
Hígado	El hígado tiene alto nivel de colesterol y alto contenido de grasa.
Huevos rellenos	Tienen alto nivel de colesterol y alto contenido de grasa. En lugar de prepararlos con mayonesa, intente usar una variedad de pasta para untar con menor contenido de grasa. Consulte lo siguiente: Huevos.
Macarrones con queso hechos en casa	El queso que se usa en la receta de macarrones con queso hechos en casa puede cumplir con el requisito de alternativa a la carne.
Mondongo	Contiene proteínas de baja calidad.
Palitos/bocadillos de pescado	Consulte lo siguiente: Bocadillos de pollo.
Pasteles de carne hechos en casa	Los pasteles de carne hechos en casa se pueden acreditar sobre la base de la cantidad de carne/alternativa a la carne en cada porción.
Pizza hecha en casa	La pizza hecha en casa se puede acreditar sobre la base de la cantidad de carne/alternativa a la carne en cada porción.

Carne/alternativas a la carne

NO RECOMENDADOS PERO PERMITIDOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE Los alimentos que se enumeran a continuación son acreditables, pero no se recomiendan. La carne procesada no se debe servir más de una vez a la semana debido a su alto contenido de grasa y sal.	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Productos de carne prensada/en conserva	Deben ser elaborados con el 100 % de carne o contener APP como el único aglutinante o extensor. Tienen alto contenido de sal y grasa.
Tocino canadiense	1 lb (16 oz) rinde para 11 porciones de 1 oz de carne cocida.
Queso natural normal	Algunos ejemplos incluyen el queso americano, de bloque, cheddar, colby, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, provolone o suizo. Una porción de 1 oz de queso natural equivale a una porción de 1 oz de alternativa a la carne. Debido a su alto contenido de grasa, no se recomienda servir queso más de una vez a la semana, a menos que sea un queso con bajo contenido de grasa.
Salchichas Frankfurters de carne y de carne de aves de corral	Consulte lo siguiente: Corn Dogs.
Salchichas para perros calientes	Consulte lo siguiente: Corn Dogs.
Riñón	Los riñones tienen alto nivel de colesterol y alto contenido de grasa.
Salchichas a granel, longanizas o tortitas, incluidos los tipos Polaco y de Viena	No pueden contener subproductos de carne o de carne de aves de corral, cereales, aglutinantes ni extensores. No pueden contener más del 50 % de grasa que se puede eliminar.

Carne/alternativas a la carne

NO PERMITIDOS COMO CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables. Estos alimentos no cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.	
Alimentos con queso/quesos para untar (Velveeta, Cheese Whiz, queso con pimiento)	Salame
Bellotas	Rabos de buey
Carne de animales carneados en casa y cualquier tipo de carne no inspeccionada por el USDA	Sopas preparadas comercialmente (que no sean de chícharos, frijoles o lentejas)
Carne seca de res, de aves de corral o mariscos (carne seca de res, de pavo y de salmón)	Yogur hecho en casa
Castañas	Pizza comercial. La parte de la masa puede considerarse como un componente de granos/pan. (Consulte lo siguiente: Alimentos enlatados o congelados).
Cocos	Ravioles (consulte lo siguiente: Alimentos enlatados o congelados).
Imitación de mariscos	Animales/aves de caza
Imitación de queso	Hamburguesas de soya u otros productos de soya (consulte lo siguiente: Apéndice C)
Imitación de salchichas Frankfurters	Tempeh
Macarrones con queso de caja	Productos de yogur (yogur congelado, yogur bebible, barras de yogur, fruta o frutos secos cubiertos con yogur)
Menudos de cerdo	Pasteles de carne comerciales (consulte lo siguiente: Alimentos enlatados o congelados).
Pescado de pesca casera	Cecina de cerdo
Productos de queso (algunos quesos americanos)	Patas, huesos del cuello o colas de cerdo
Queso crema y queso Neufchatel	Queso romano
Tocino, imitación de tocino o tocino de pavo	Queso parmesano
Trozos de jamón	Scrapple

Alimentos para bebés

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

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

- alentar a las madres a que suministren leche materna a sus bebés;
- ofrecer un área tranquila y privada para las madres que van al hogar o centro de cuidado diurno a amamantar.

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

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

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

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

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

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

Requisitos:

- Los padres pueden solicitar que los cuidadores sigan proporcionando leche materna a sus bebés después de que cumplan un año. La leche materna es un sustituto de la leche admisible para los niños de cualquier edad en el CACFP.
- En el caso de los bebés que, por lo general, consumen menos que la cantidad mínima de leche materna o leche de fórmula por toma, se puede ofrecer una porción que contenga menos que la cantidad mínima. Se debe ofrecer más leche materna o leche de fórmula más tarde si el bebé todavía tiene hambre.
- Se debe servir un vegetal o una fruta, o ambas opciones, en todas las comidas, incluidas las meriendas, a los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año cuando tengan el desarrollo adecuado para aceptarlos.
- Todos los vegetales y las frutas se deben hacer puré, triturar o cortar en trozos hasta lograr la consistencia adecuada según las necesidades de desarrollo específicas.
- Solo en las meriendas, se puede servir el cereal del desayuno listo para comer como grano a los bebés desde los seis meses hasta que cumplan un año cuando tengan el desarrollo adecuado. El cereal del desayuno no puede contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Alimentos para bebés

- El cereal para bebés fortificado con hierro se puede servir en lugar del pan/las galletas saladas/el cereal del desayuno en las meriendas, según las necesidades de desarrollo específicas y los hábitos alimentarios.
- El queso, el queso cottage, el yogur y los huevos enteros son alternativas admisibles a la carne para los bebés de seis meses o más.
- La leche de vaca no se debe servir antes del primer año de vida según las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría.
- No se debe servir jugo a bebés menores de un año.
- La leche entera se puede servir a partir del año.

Precauciones:

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

Nota sobre sustitución de alimentos:

Cuando sea necesario aplicar una excepción al patrón de comidas (como servir leche de fórmula fortificada con bajo contenido de hierro), el proveedor/centro debe conservar un certificado de una autoridad médica reconocida en archivo. Debe indicar la sustitución de alimentos requerida. Solo entonces la comida/merienda cumple con los requisitos para el reembolso.

Para obtener más información:

Para obtener más información sobre el desarrollo de los bebés, la nutrición para bebés y la manipulación segura de alimentos, lea el artículo *Alimentación de bebés: Guía para usar en los programas de nutrición infantil* (Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs) en el siguiente sitio web: http://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-guide-use-child-nutrition-programs.

La protección, la promoción y el apoyo de la lactancia materna es una parte importante de la salud pública. El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos lo invita a participar en la iniciativa nacional de apoyar a las madres y a los bebés en período de lactancia. Si quisiera que su centro de cuidado infantil u hogar de cuidado diurno sea designado como un centro que promueve la lactancia materna, comuníquese con el CACFP llamando al 1-800-942-3858.

Alimentos para bebés

PRODUCTOS ALIMENTICIOS ACEPTABLES Y RECOMENDADOS PARA BEBÉS DESDE LOS SEIS MESES HASTA QUE CUMPLEN UN AÑO

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

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

GRANOS/PAN
Cereal de avena tostado simple (Cheerios®)
Cereal para bebés fortificado con hierro
Galletas
Galletas (galletas saladas 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 saladas matzo, galletas de soda)
Galletas para dentición
Pan (francés, italiano, de centeno, blanco, de trigo integral)
Pan pita (de trigo, blanco, de trigo integral)
Panecillo inglés
Panecillos (de patata, de trigo, blanco, de trigo integral)
Tortillas blandas (de maíz, de trigo)
Tostada zwieback
FRUTAS
Banana
Ciruelas
Melocotones
Melón
Peras
Puré de manzana
VEGETALES
Aguacates
Batatas
Chícharos
Espinaca
Frijoles verdes
Nabos
Remolachas
Zanahorias
Zapallo
CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE
Carnes magras de aves de corral o pescado
Frijoles, chícharos o lentejas deshidratados
Huevo (entero)
Queso
Queso cottage

Alimentos para bebés

RECOMENDADOS COMO ALIMENTOS PARA BEBÉS	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Alimento para bebés hecho en casa	Evite agregar sal, grasa, azúcar y otros condimentos.
Alimento para bebés preparado comercialmente	Consulte las secciones Vegetales, Fruta o Carne.
Carne	Se le puede servir en el desayuno, en el almuerzo o en la cena a bebés que tengan el desarrollo adecuado de alrededor de seis meses o más. Seleccione carne, pescado y carne de aves de corral magra simple. La carne en el alimento para bebés preparado comercialmente debe incluir un tipo de carne como el primer ingrediente en la etiqueta.
Cereal fortificado con hierro para bebés	Es el primer cereal que comen los bebés. Seleccione cereales simples fortificados con hierro para bebés, como arroz, cebada, avena y cereales mixtos. Se puede servir en el desayuno, en el almuerzo, en la cena y en la merienda.
Cereal listo para comer	SOLO PARA MERIENDA. Se considera un grano/pan. Los cereales listos para comer se pueden servir como merienda para bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Los cereales no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca. Algunos ejemplos incluyen Cheerios, Kix, Puffed Rice.
Frijoles enlatados o deshidratados	Los frijoles cocidos deshidratados o enlatados se consideran como una alternativa a la carne para los bebés de seis meses o más que tengan el desarrollo adecuado. Los frijoles deshidratados o enlatados deben estar preparados con la textura adecuada (puré o triturado) para los bebés. Algunos ejemplos incluyen las habichuelas, los frijoles pintos, los frijoles blancos y los frijoles negros. Los frijoles verdes o amarillos se consideran como vegetales, no como una alternativa a la carne.
Fruta	Se debe servir un vegetal o una fruta, o ambas opciones, en el desayuno, en el almuerzo, en la cena y en la merienda a los bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Las frutas para bebés preparadas comercialmente deben incluir una fruta como el primer ingrediente en la etiqueta. Es posible que las frutas se deban cortar, hacer puré, triturar o cocinar para reducir el riesgo de ahogamiento en bebés.
Galletas para dentición	Se deben servir SOLO para la MERIENDA para bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Se considera un grano/pan.
Galletas saladas	Se debe servir SOLO para la MERIENDA para bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Se considera un grano/una alternativa al pan. Algunos ejemplos incluyen Club Crackers, Goldfish, Matzo, Melba Toast, galletas de ostra, Ritz Crackers, RyKrisp, galletas de soda, Sociables, Wasa o Crispbread.
Granos	Se les puede servir a bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Algunos ejemplos incluyen el pan, las galletas saladas y los cereales listos para comer.
Huevo (entero)	Se considera carne/una alternativa a la carne. Se le puede servir a bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Todos los huevos se deben refrigerar adecuadamente, lavar con agua y luego cocinar bien (no huevos blandos medio cocidos) para evitar la contaminación con salmonela.

Alimentos para bebés

RECOMENDADOS COMO ALIMENTOS PARA BEBÉS	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Leche de fórmula de soya	Consulte la sección Leche de fórmula para bebés.
Leche de fórmula para bebés (incluida la leche a base de soya)	Debe cumplir con la definición de la leche de fórmula para bebés fortificada con hierro de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). La etiqueta debe indicar "con hierro" o "fortificada con hierro". La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que durante el primer año de vida, la única alternativa aceptable a la leche materna sea la leche de fórmula para bebés fortificada con hierro y que no se usen las leches de fórmula con bajo contenido de hierro. Se necesita un certificado médico para servir leche de fórmula que no cumpla con la definición de leche fortificada con hierro de la FDA.
Leche materna	Caliéntela en la estufa o bajo agua corriente tibia. Nunca la caliente en un horno de microondas.
Pan	Se debe servir SOLO para la MERIENDA para bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Debe tener un alto contenido de granos integrales o estar enriquecido. Algunos ejemplos incluyen el bagel, el pan francés, italiano, de centeno, blanco o de trigo integral.
Pescado	Se considera carne/una alternativa a la carne. Algunos ejemplos incluyen el abadejo o el bacalao. Examine bien el pescado y elimine los huesos (espinas). Sirva solo si ya se ha incorporado sin problemas, alrededor de los seis meses o más. Evite tiburón, pez espada, caballa gigante o blanquillo debido a los posibles niveles elevados de mercurio.
Queso	Se considera carne/una alternativa a la carne. Se le puede servir a bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Algunos ejemplos incluyen los quesos naturales, como cheddar, colby, Monterey Jack o mozzarella.
Queso cottage	Se considera carne/una alternativa a la carne. Se le puede servir a bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más.
Vegetales	Se debe servir un vegetal o una fruta, o ambas opciones, en el desayuno, en el almuerzo, en la cena y en la merienda a los bebés que tengan el desarrollo adecuado de seis meses o más. Los vegetales frescos, congelados o enlatados se deben preparar (cocinar, si es necesario). Los vegetales preparados comercialmente para bebés deben incluir un vegetal como el primer ingrediente en la etiqueta. Los vegetales crudos pueden causar ahogamiento en los bebés.
Yogur	Se considera carne/una alternativa a la carne. Se le puede servir en el desayuno, en el almuerzo o en la cena a bebés que tengan el desarrollo adecuado de alrededor de seis meses o más. No puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas.

Alimentos para bebés

NO PERMITIDOS COMO ALIMENTOS PARA BEBÉS Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables. Estos alimentos no cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Alimento para bebés envasado en casa	No son acreditables debido al riesgo de padecer enfermedades transmitidas por alimentos.
Alimentos con queso	Los alimentos con queso tienen alto contenido de sal y bajo contenido de nutrientes.
Alimentos para bebés, de comidas combinadas preparadas comercialmente	Algunos ejemplos incluyen las comidas con carne/vegetales, las comidas con carne o las comidas deshidratadas. No se puede determinar la cantidad de carne, fruta o vegetales. A menudo, el agua es el primer ingrediente.
Alimentos para bebés: postre	Algunos ejemplos incluyen los pudines, las natillas, las compotas u otros postres con frutas para bebés. No son 100 % de fruta. A menudo, tienen alto contenido de azúcar y grasa, y bajo contenido de nutrientes.
Alimentos para bebés: pudín	Tienen alto contenido de azúcar y grasa, y bajo contenido de nutrientes.
Bocadillos de pollo	Se incluyen los productos de pollo empanizados o rebozados preparados comercialmente.
Cereal para bebés, en frascos, con fruta o sin ella	
Cereal seco con fruta para bebés	Es difícil determinar la cantidad de cereal y la cantidad de fruta.
Chocolate	Puede causar reacciones alérgicas.
Comidas combinadas como alimento para bebés preparado comercialmente	Consulte lo siguiente: Alimentos para bebés de comidas combinadas preparadas comercialmente.
Crema	
Frutos secos	Pueden causar ahogamiento. No son aptos para bebés.
Jugo de fruta	No se debe servir jugo antes del año.
Jugo de vegetales	Consulte lo siguiente: Jugo de fruta.
Leche de fórmula para bebés fabricada fuera de los Estados Unidos	
Leche de fórmula para bebés: con bajo contenido de hierro (incluye la leche a base de soya)	Solo la leche de fórmula fortificada con hierro es acreditable. Excepción médica: debe tener en archivo un certificado firmado por una autoridad médica reconocida.
Leche de fórmula para bebés: de seguimiento	Excepción médica: se puede servir a los bebés de seis meses o más solo si tiene en archivo un certificado firmado por una autoridad médica reconocida.

Alimentos para bebés

NO PERMITIDOS COMO ALIMENTOS PARA BEBÉS Los alimentos que se enumeran a continuación no son acreditables. Estos alimentos no cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.	
Producto alimenticio	**Comentarios**
Leche deshidratada reconstituida	
Leche entera reducida en grasa (2 %), con bajo contenido de grasa (1 %) o sin grasa (descremada)	La Academia Estadounidense de Pediatría no recomienda la leche de vaca para bebés menores de un año. La leche de vaca puede significar un mayor esfuerzo en los riñones del bebé y causar reacciones alérgicas y pérdida de sangre por los intestinos, lo que puede provocar una anemia ferropénica. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés consuman leche materna o leche de fórmula para bebés fortificada con hierro durante el primer año de vida. Excepción médica: debe tener en archivo un certificado firmado por una autoridad médica reconocida.
Leche evaporada	Excepción médica: debe tener en archivo un certificado firmado por una autoridad médica reconocida.
Mantequilla de maní o mantequillas de otros frutos secos y semillas	Pueden causar ahogamiento. No son aptas para bebés.
Mariscos	Los mariscos pueden causar reacciones alérgicas graves en algunos bebés.
Mezcla de leche y crema o crema	
Mezclas de jugos de vegetales/frutas	Consulte lo siguiente: Jugo de fruta.
Miel	La miel (incluida la miel en productos cocidos u horneados, como las galletas Graham de miel) no se debe servir a bebés menores de un año. La miel algunas veces está contaminada con esporas de Clostridium botulinum. Si un bebé ingiere estas esporas, estas pueden producir una toxina que puede causar una enfermedad transmitida por alimentos grave que se llama botulismo infantil.
Palitos de carne	Pueden causar ahogamiento. No son aptos para bebés.
Palitos de pescado	Se incluyen los productos de pescado o mariscos empanizados o rebozados preparados comercialmente.
Postres como alimentos para bebés	Consulte lo siguiente: Alimentos para bebés: postre.
Pudín como alimento para bebés	Consulte lo siguiente: Alimentos para bebés: pudín.
Puffs de frutas y vegetales	Se incluyen los productos Lil' Crunchies de Gerber Graduates, Wagon Wheels de Gerber Graduates y productos de merienda similares para bebés.
Queso para untar	Los quesos para untar tienen alto contenido de sal y bajo contenido de nutrientes.
Salchichas	Pueden causar ahogamiento. No son aptas para bebés.
Salchichas para perros calientes	Pueden causar ahogamiento. No son aptas para bebés.
Suero de mantequilla	No se debe dar a los bebés.

Alimentos para bebés

Preguntas y respuestas acerca de los alimentos para bebés

P: ¿Cuál es la mejor manera de incorporar los alimentos sólidos?

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

P: ¿Cómo sabemos si un bebé tiene el desarrollo adecuado para ingerir alimentos sólidos?

R: Los bebés que tengan el desarrollo adecuado para ingerir alimentos sólidos manifestarán los siguientes indicios:

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

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

R: Sí, las comidas que contienen alimentos sólidos son reembolsables cuando el bebé tiene el desarrollo adecuado para aceptarlos, incluidos los bebés menores de seis meses. Como práctica recomendada, se aconseja que el padre, la madre o el tutor legal presenten una nota por escrito en la que indiquen que se debe servir alimentos sólidos a su bebé.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

R: No, el requisito de servir, por lo menos, un alimento con alto contenido de granos integrales por día solo se aplica en virtud de los patrones de comidas para niños y adultos del CACFP.

P: ¿El tofu y el yogur de soya se permiten en el patrón de comidas para bebés?

R: No. El tofu y el yogur de soya solo se permiten como alternativas a la carne en los patrones de comidas para niños y adultos.

Agua

Requisitos de agua

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

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

- poner vasos junto al grifo;
- colocar jarras y vasos sobre una encimera o mesa;
- servir agua con la merienda;
- proporcionar agua cuando se solicite.

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

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

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

Apéndice A: Ejemplos de menús

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %
Vegetal o fruta	Manzana en trozos	Arándanos azules	Melocotones	Frambuesas	Croquetas de batatas asadas
Granos/pan	Avena	Bagel de trigo integral	Waffles	Wheat Chex (WGR)	
Carne/alternativas a la carne		Omelet			Huevos revueltos
ALMUERZO/CENA	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Leche	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %	Leche sin grasa o leche al 1 %
Vegetal	Frijoles verdes	Ensalada mixta	Puré de patatas	Calabaza de invierno	Zanahorias salteadas
Fruta o vegetal	Ciruela	Melón cantalupo	Cerezas	Trozos de pera fresca	Habichuelas
Granos/pan	Pan de trigo integral (WGR)	Arroz integral (WGR)	Panecillo de trigo integral (WGR)	Guiso de cebada	Tortilla de maíz integral (WGR)
Carne/alternativas a la carne	Sándwich de pavo caliente	Filete de bacalao	Pechuga de pollo	Rosbif	Guiso de tofu
MERIENDA	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Leche					
Vegetal		Cabezas de brócoli y coliflor		Rodajas de pepino	Bastones de apio
Fruta	Fresas				
Granos/pan			Palitos de pretzel	Galletas saladas integrales (WGR)	
Carne/alternativas a la carne	Yogur de vainilla con bajo contenido de grasa	Queso cottage ranch para untar	Cubos de queso cheddar		Ensalada de atún

Apéndice B: Análisis de recetas

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

En el caso de los platos hechos en casa, se debe usar una receta estandarizada adecuada para garantizar que se ofrece suficiente cantidad de cada componente previsto del patrón de comidas del CACFP. Por ejemplo, para cumplir con los requisitos de carne/alternativas a la carne y de granos/pan para niños de entre 3 y 5 años, la receta de macarrones con queso debe documentar que cada porción proporciona 1-1/2 onzas de queso y 1/4 de taza de pasta cocida.

Macarrones con queso

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

Ingredientes:

8 oz secas de macarrones u otra pasta
2 vasos de leche con bajo contenido de grasa
1 1/2 cucharaditas de almidón
3/4 cucharaditas de sal
1/4 cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de mostaza seca
1/4 cucharadita de paprika
12 oz de queso cheddar rallado en hebras
2 cebollinos, solo la parte verde cortada en rebanadas delgadas (opcional)

EJEMPLO

Pasos:

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

Pasos:

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

Análisis del ejemplo de receta

INGREDIENTES DE COMPONENTES	macarrones de coditos	queso cheddar en hebras
CANTIDAD	8 oz (secas)	12 oz
CARNE/ALTERNATIVAS A LA CARNE	ninguna	8 (porciones de 1 1/2 oz) o 6 (porciones de 2 oz)
VEGETALES/FRUTAS	ninguno	ninguno
GRANOS/PAN	19* (porciones de 1/4 c) o 9 (porciones de 1/2 c)	ninguno

* Guía para comprar alimentos (Food Buying Guide)

Comentarios:

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

Componentes de comida en esta receta:

RINDE:

De 3 a 5 años: 8 porciones; cada porción = 1 alternativa a la carne y 2 granos/pan

De 6 años o más: 6 porciones; cada porción = 1 alternativa a la carne y 1.5 granos/pan

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

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

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

Apéndice D: Prevención contra ahogamiento

Los niños pequeños de 1 a 3 años corren riesgo de ahogarse con la comida. El riesgo sigue estando presente hasta que pueden masticar y tragar mejor, lo que ocurre alrededor de los cuatro años.

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

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

Prepare los alimentos de manera que sean fáciles de masticar:

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

Alimentos que pueden causar ahogamiento

Alimentos firmes, blandos o resbalosos como los siguientes:

- rodajas de salchicha;
- rodajas de zanahoria;
- caramelos duros;
- trozos grandes de fruta;
- granola;
- maní;
- uvas enteras;
- cerezas con carozos;
- tomates cereza.

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

- palomitas de maíz;
- pequeños trozos de zanahoria, apio u otros vegetales duros crudos;
- frutos secos y semillas;
- chips de patata y maíz;
- pretzels.

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

- cucharadas o trozos de mantequilla de maní o de otras mantequillas de frutos secos o semillas;
- trozos de carne;
- malvaviscos;
- pasas y otras frutas desecadas.

Riesgos de ahogamiento

De menos de 6 meses

No se debe agregar cereal a los biberones.

De 0 a 1 año

No sirva lo siguiente:

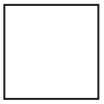
- frutos secos (incluida la mantequilla de maní);
- chips, pretzels, palomitas de maíz;
- zanahorias crudas;
- ensalada mixta;
- frutas y vegetales crudos, a menos que se corten en trozos pequeños de 1/4 de pulgada ANTES de servirlos;
- carne en trozos grandes o en tiras, a menos que se corte en trozos pequeños de 1/4 de pulgada ANTES de servirla.

1/4 de pulgada

De 1 a 3 años

No sirva lo siguiente:

- 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 trozos pequeños de 1/2 pulgada ANTES de servirlos;
- frutas desecadas, incluidas las pasas;
- malvaviscos;
- carne en trozos grandes o en tiras, a menos que se corte en trozos pequeños de 1/2 pulgada ANTES de servirla.



1/2 pulgada

Responsabilidades del personal del aula

- Se deben proporcionar alimentos sólidos a los bebés solo mientras estén sentados.
- Siempre se debe vigilar a los niños mientras comen.
- Insista en que los niños se sienten y estén tranquilos mientras comen.
- Aliente a los niños a masticar muy bien los alimentos.
- Asegúrese de que los alimentos que se sirvan tenga el tamaño adecuado para sus habilidades para masticar y tragar.

Responsabilidades del servicio de alimentos

- Verifique que los alimentos no tengan huesos ni piel.
- Quite el carozo de la fruta antes de llevarla al aula.

Apéndice E: Sustitutos de la leche

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

NUTRIENTE	POR CADA TAZA DE 8 ONZAS
Calcio	276 mg*
Proteína	8 g*
Vitamina A	500 IU*
Vitamina D	100 IU*
Magnesio	24 mg*
Fósforo	222 mg*
Potasio	349 mg*
Riboflavina	0.44 mg*
Vitamina B-12	1.1 mcg*

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

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

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

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

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

Apéndice F: Cómo identificar los granos integrales

Conceptos básicos relacionados con los granos

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

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

GRANOS INTEGRALES	GRANOS REFINADOS (NO SON INTEGRALES)
• Alforfón • Amaranto • Arroz integral • Arroz silvestre • Avenas (incluida la avena tradicional, de cocción rápida e instantánea) • Bayas de trigo • Cebada integral • Centeno integral o bayas de centeno • Harina de alforfón • Harina de arroz integral • Harina de avena • Harina de maíz integral • Harina de trigo • Harina de trigo duro integral • Harina de trigo integral • Harina de trigo integral bromatada • Harina graham • Maíz integral • Mijo o copos de mijo • Pasta de trigo integral • Quinua • Teff • Trigo bulgur o agrietado • Trigo triturado • Triticale	• Arroz blanco de grano largo • Arroz enriquecido • Cebada perlada • Farina • Harina blanca • Harina bromatada • Harina común • Harina de arroz • Harina de maíz • Harina de maíz • Harina de trigo duro • Harina de trigo enriquecida • Harina de trigo leudante • Harina enriquecida • Harina fosfatada • Harina instantánea • Harina integral • Harina leudante • Harina leudante enriquecida • Harina para pan • Harina para pastel • Harina sin blanquear • Sémola de maíz

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

Índice

A

Aceitunas 20
Aderezo 24, 25, 27
Agua 5, 8, 16, 18, 22, 26, 35, 42, 45, 47
Ala de pavo 37
Ala de pollo 36
Alimento para bebés 43, 44, 45, 46
Alimentos con queso 5, 31, 38, 44
Alimentos enlatados o congelados 36, 38
Almíbar 5, 18, 20
Almidón de maíz 30
Animales de caza 38
Aro de cebolla 20
Arroz 18, 21, 22, 23, 27, 42, 49, 54
Arroz silvestre 27, 54
Atún 32, 35, 49
Avena 17, 21, 23, 26, 30, 42, 49, 54
Aves de caza 38

B

Bagels 25, 42, 49
Barra de cereal con fruta 30
Barra de cereal de arroz 30
Barra de granola 21, 22, 30
Barra de granos con fruta 30
Barra de jugo de frutas congeladas 16
Batido 8, 9, 17, 31, 35
Bayas 14, 16, 18, 49
Bayas de trigo 27, 54
Bebida con sabor a fruta 19
Bellotas 38
Bocadillo de pescado 36
Bocadillo de pollo 5, 31, 36, 44, 51
Bocadillos inflados con sabor a queso 30
Bollo pegajoso (Sticky Bun) 30
Brote 17
Brownie 21, 30
Buena alimentación y juego activo 1, 3
Burrito 36

C

Cacao caliente 10
Capa de empanizado 28
Capa de rebozado 28
Carne de animales carneados en casa 38
Carne de res 6, 15, 18, 31, 34, 36, 38, 49
Carne en conserva 36
Carne no inspeccionada por el USDA 38
Carne seca de res 38
Castaña 31, 38
Castaña de agua 17
Cebada 24, 42, 49, 54
Cebolla 13, 17, 20
Cecina de cerdo 38
Cerdo 31, 35
Cereal 5, 7, 17, 21, 23, 24, 29, 30, 31, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 52
Cereal con bajo contenido de azúcar 23
Cereal para bebés 40, 41, 42, 44
Cheerios® 23, 41, 42
Cheese Nips® 28
Cheetos® 30
Cheez Doodles® 30
Cheez-It® 28
Chícharos 13, 14, 16, 17, 32, 35, 41
Chips 19, 20, 30, 52
Chips Ahoy® 30
Chips de bagel 30
Chips de banana 19
Chips de maíz 19, 30, 52
Chips de pan pita 30
Chips de patata 20, 30, 52
Chips de pretzel 30
Chips de taco 30
Chips de tortilla 30
Chocolate 10, 19, 30, 44, 53
Chocolate caliente 10
Coco 19, 31, 38
Cóctel de frutas 15
Cóctel de jugo de arándanos rojos 16, 19
Cola de cerdo 38
Compota de fruta 18
Con alto contenido de granos integrales 5, 21, 22, 42, 46
Concha de hojaldre con crema 30
Cono de helado 30
Conservas 19
Cordero 31, 34
Corn Dog 5, 28, 31, 36
Crema 11, 19, 44
Crema agria 11
Crepa 25
Crujiente de fruta 18
Crutones 28
Cuscús 25

D

Desarrollo adecuado 4, 39, 40, 46
Dona 21, 30
Doritos® 30

E

Embutido de hígado 36
Empanada china (dumpling) 25
Empanadas 29, 30
Enrollado Won Ton 27
Ensalada de col 15, 16
Ensalada de Jell-O® 19
Ensalada de patata 15
Espagueti 21
Estofado de carne de res 15, 36
Etiqueta de CN 1, 6, 15, 22, 33, 36

F

Fiambre en conserva 36
Fideos 26, 28
Fideos para chow mein 28
Fig Newtons® 30
Frijol deshidratado 31, 32, 33, 41, 51
Frijoles refritos 35
Frijoles 13, 16, 17, 31, 32, 33, 34, 35, 41, 42, 49, 51
Fritos® 30
Fruit Gushers® 19
Fruta 2, 3, 4, 5, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 30, 33, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 49, 50, 51
Fruta cubierta con yogur 20, 38
Fruta desecada 14, 15, 16, 52
Frutos secos 5, 15, 30, 31, 32, 34, 35, 38, 45, 51, 52

G

Galleta 5, 19, 21, 30
Galleta 24, 30, 41, 43
Galleta de arruruz 30
Galleta de ostra 25, 26, 42
Galleta de sándwich de helado 30
Galleta para dentición 41, 43
Galleta salada 24, 25, 26, 27, 28, 40, 41, 42, 43, 44, 49
Galleta salada 25, 27, 41, 42
Galletas Club Cracker 24, 25, 42
Galletas de avena y pasas 30
Galletas de higo 19
Galletas Graham 28, 41, 44
Galletas saladas de animalitos 28, 41
Gerber® Mini Fruit 18
Gerber® Mini Vegetable 18
Germen 22, 25
Ginger Snaps® 30
Goldfish® 25, 42
Golosina de fruta 19
Golosina de Rice Krispies® Treats 30
Granos 2, 5, 9, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 38, 41, 43, 49, 50, 54
Guía para comprar alimentos 2, 50
Guiso 15, 19, 36, 49

H

Hamburguesa de soya 38, 51
Harina de frutos secos o semillas 30
Harina de maíz 25, 54
Hash Brown (Croqueta de patata) 18
Helado 11, 19, 30
Hígado 36
Hueso de cuello de cerdo 38
Huevo 5, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 49, 51
Huevo relleno 36
Hummus 34
Hushpuppies (bolas de masa de harina de maíz) 28

I

Imitación de leche 11
Imitación de mariscos 38
Imitación de queso 31, 33, 34, 38
Imitación de salchicha Frankfurter 38
Imitación de tocino 38
Integral 5, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 42, 49, 54

J

Jalea 19
Jugo de fruta 3, 14, 16, 44, 45
Jugo de lima 19
Jugo de vegetales 14, 17, 45

K

Kasha 26
Kool Aid® 19

L

Leche 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 17, 26, 31, 40, 45, 46, 47, 49, 50, 53
Leche acidificada 9
Leche chocolatada 10
Leche con bajo contenido de grasa (1 %) 3, 4, 7, 8, 9, 45
Leche con cacao 10
Leche con grasa reducida (2 %) 11, 45
Leche con saborizantes 4, 7, 8, 10
Leche con tratamiento a temperaturas muy elevadas (UHT) 9
Leche congelada 11
Leche cultivada 9
Leche de arroz 9
Leche de cabra 11
Leche de coco 11
Leche de fórmula para bebés 39, 43, 45, 46
Leche de soya 8, 9, 53
Leche de soya 9
Leche descremada 3, 4, 7, 8, 9, 10, 31, 45
Leche deshidratada sin grasa 11
Leche entera 4, 7, 9, 40
Leche evaporada 11, 44
Leche líquida 9
Leche materna 5, 39, 42, 43, 45, 46
Leche reducida en lactosa 8, 9
Leche sin grasa 9, 49
Leche sin grasa 9
Leche sin lactosa 9
Lefse 26
Legumbres 5, 31
Lentejas 16, 17, 34, 35, 38, 41
Limonada 19
Lorna Doone® 30

M

Macarrones 26, 50
Macarrones con queso 36, 38, 50
Maíz 5, 17, 19, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 36, 38, 41, 49, 52, 54
Maíz molido 19, 30
Mantequilla de frutos secos y semillas 33, 34, 35, 45, 51
Mantequilla de maní 32, 34, 35, 45, 52
Mantequilla de manzana 19
Mantequilla de soya 35

Mariscos 35, 38, 44
Masa de enrollado de huevo 25
Masa de hojaldre 29
Masa de pizza 26
Masa de tarta 29, 30
Matzo 25, 26, 41, 42
Medialunas 28
Melba Toast 25, 26, 42
Menudos de cerdo 38
Mermelada 5, 19
Mezcla de frutos secos 29
Mezcla de jugo de arándanos rojos 16
Mezcla de jugos 17, 45
Mezcla de jugos de frutas 45
Mezcla de jugos de vegetales 17
Mezcla de leche y crema 11, 44
Miel 5, 41, 44
Migas de pan 21, 22
Mijo 26, 54
Moluscos 32, 35, 45
Mondongo 37
Mortadela 31

N

Nacho 30
Natilla 11, 45
Néctar 20
Nilla Wafers® 30
No permitidos como alimentos para bebés de la sección de alimentos para bebés 44 a 45
No permitidos como carne/alternativas a la carne de la sección de carne/alternativas a la carne 38
No permitidos como granos/pan de la sección de granos/pan 30
No permitidos como leche de la sección de leche 11
No permitidos como vegetales/frutas de la sección de vegetales/frutas 19, 20
No recomendados pero permitidos como carne/alternativas a la carne de la sección de carne/alternativas a la carne 36 a 37
No recomendados pero permitidos como granos/pan de la sección de granos/pan 28, 29
No recomendados pero permitidos como leche de la sección de leche 10
No recomendados pero permitidos como vegetales/frutas de la sección de vegetales/frutas 18

P

Paleta de pudín 11
Palito de carne 45
Palito de pan 24
Palito de pescado 5, 31, 36, 44
Palomitas de maíz 30, 52
Pan 1, 2, 5, 6, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 54
Pan con pasas 27
Pan de banana 19, 28
Pan de calabaza 29
Pan de frutas 20
Pan de jengibre 30
Pan de maíz 25
Pan de vegetales 19, 20
Pan de zanahoria 28
Pan de zapallo 29
Pan de zucchini 29
Pan francés 25
Pan frito 28
Pan integral tipo Boston 28
Pan italiano 26
Pan pita 26, 41
Pan pumpernickel 24, 26
Pan rápido 28, 29
Panecillo 20, 21, 25, 29, 41
Panecillo 21, 27, 28, 41, 49
Panecillo de fruta 20
Panecillo de maíz 25
Panecillo de vegetales 20
Panecillo inglés 21, 25, 41
Panecillos 24, 30
Panqueque 22, 26
Panqueque de patata 16, 30
Party Mix 29
Pasta 15, 26, 27, 50, 54
Pasta de tomate 17
Pastel 19, 21, 30, 54
Pastel de arroz 27
Pastel de carne 36, 37, 38
Pastel de palomitas de maíz 30
Pastel de una libra 30
Pastel para café 30
Pasteles 20, 21, 30
Pasteles daneses 30
Pasteles para tostar 20, 21, 30
Pastelillo 30
Patas de cerdo 38
Patata 14, 15, 16, 17, 18, 26, 30, 49
Patatas 14, 15, 16, 17, 18, 26, 30, 41, 49
Patatas fritas 18
Patatas fritas cortadas finas (shoe-string) 30
Pavo 31, 32, 35, 49
Pepinillo 20
Pescado 5 13, 22, 31, 34, 35, 36, 38, 41, 42, 43, 44, 52
Pescado Gefilte 34
Pesto 20
Piel de patata 18
Pizza 6, 15, 26, 33, 36, 37, 38
Polenta 26
Pollo 5, 18, 31, 34, 36, 44, 49, 51, 52
Ponche de frutas 19
Popover (bollo) 26
Popsicles® 20
Pop-Tarts® 20, 30
Pozole 20
Pretzel 27, 30, 32, 49, 52
Producto de carne en conserva 37
Producto de carne prensada 37
Producto de soya 38
Productos alternativos a la proteína 31, 36, 37
Productos de queso 31, 33, 34, 38
Pudín 7, 8, 11, 30, 45
Pudín de arroz 30
Pudín de pan 30
Puffs 20, 23, 30, 45
Puré de manzana 16, 41

Q

Queso 3, 5, 11, 13, 17, 20, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 44, 49, 50, 51
Queso con pimiento 31, 38
Queso cottage 5, 31, 33, 34, 40, 41, 42, 49
Queso crema 30, 38
Queso Neufchatel 38
Queso para untar 5, 31, 38, 44
Queso parmesano 38
Queso romano 38
Quiche 35
Quinua 27, 54

R

Rabo de buey 38
Ravioles 27, 36, 38
Rebozado de corn dog 28
Recomendados como alimentos para bebés de la sección de alimentos para bebés 41 a 43
Recomendados como carne/alternativas a la carne de la sección de carne/alternativas de carne 34 a 35
Recomendados como granos/pan de la sección de granos/pan 24 a 27
Recomendados como leche de la sección de leche 9
Recomendados como vegetales/frutas de la sección de vegetales/frutas 16, 17
Relleno 24, 25, 27
Relleno de tarta de limón 19
Relleno/aderezo de pan 24, 25, 27
Requesón 35, 37
Requisitos y recomendaciones del patrón de comidas 4, 5
Riñón 16, 31, 36, 42, 45, 49
Ritz® Cracker 25, 27, 42
Rollo de canela 30
Rollo dulce 21, 30
RyKrisp® 25, 27, 42

S

Sabor a eggnog (ponche de huevo) 10
Salchicha 5, 37, 45, 51, 52
Salchicha de Viena 5, 31, 37
Salchicha Frankfurter 31, 36, 38
Salchicha para perros calientes/Perro caliente 5, 24, 31, 36, 44, 52
Salchichón 31
Salsa 16, 18
Salsa de arándanos rojos 18, 19
Salsa de barbacoa 19
Salsa de carne 34
Salsa de chile 19
Salsa de crema 11
Salsa de espagueti 17
Salsa de fruta 18
Salsa de pizza (salsa sobre la pizza) 15
Salsa de tomate 15, 17
Salsa de tomate (kétchup) 19
Salvado 22, 23, 24
Scone 29, 30
Scrapple 38
Sección de alimentos para bebés 39 a 46
Sección de carne/alternativas a la carne 31 a 38
Sección de granos/pan 21 a 30
Sección de leche 7 a 11
Sección de vegetales/frutas 13 a 20
Semillas 2, 6, 27, 31, 32, 35, 51, 52
Sémola de maíz 26, 54
Sidra de manzana 16
Sociables® 25, 27, 42
Sopa 7, 8, 11, 13, 17, 18, 19, 35, 38
Sopa de crema 11, 19
Sorbete 11, 20
Sorbete 20
Suero de mantequilla 9, 44
Sun Chips® 30
Sustitutos de la leche 7, 8, 9, 39, 53

T

Tahini 35
Tarta de fruta 18, 30
Tater Tots® 18
Teddy Soft Bakes® 30
Tempeh 38
Tocino 36, 38
Tocino canadiense 36
Tocino de pavo 38
Tofu 5, 31, 32, 33, 35, 46, 49, 51
Tortilla 27, 30, 41, 49
Tortilla para taco 21, 29
Tostada francesa 25
Tostada zwieback 27, 41
Tostitos® 30
Trigo agrietado 24, 54
Trigo bulgur 24, 54
Triscuit® 25, 27
Trozos de jamón 38

V

V-8 Splash® 20
Vegetal deshidratado 15
Vegetales 2, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14, 15, 16 17, 18, 19, 20, 30, 34, 39, 41 42, 43, 45, 49, 50, 51, 52
Vegetales de hojas verdes 14, 15, 16, 17
Vegetales mixtos 14, 15
Vegetariano(a) 33, 51
Velveeta® 31, 38

W

Waffle 22, 27, 49
Wasa Crispbread® 25, 27, 42
Wheat Thins® 25, 27

Y

Yogur 5, 7, 8, 9, 11, 13, 17, 20, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 49
Yogur congelado 11, 38
Yogur de soya 46

Síganos en

health.ny.gov

facebook.com/nysdoh

twitter.com/healthnygov

youtube.com/nysdoh