

MANUAL DE ACREDITACIÓN PARA EL
**Programa de Alimentos
para el Cuidado de Niños
y Adultos**



Conforme con la ley federal de derechos civiles, las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (*U.S. Department of Agriculture, USDA*), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen por motivos de raza, color, nacionalidad, credo religioso, sexo, identidad de género (incluyendo expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/parentesco, ingresos devengados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles en algún programa o actividad desempeñada o financiada por el USDA (no todos los tipos de discriminación corresponden a todos los programas). Los plazos para la presentación de quejas y remedios varían según el programa o el incidente.

Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, sistema Braille, letra agrandada, grabación de audio, lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el TARGET Center del USDA llamando al (202) 720-2600 (voz y TTY) o pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de transmisión de información al (800) 877-8339. Adicionalmente, la información sobre los programas se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia por discriminación en el programa, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación en Programas del USDA (AD-3027), que está disponible en línea en [usda.gov/sites/default/files/documents/USDAProgramComplaintForm-Spanish-Section508Compliant.pdf](https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDAProgramComplaintForm-Spanish-Section508Compliant.pdf) o en cualquier oficina del USDA o escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta con toda la información al USDA de la siguiente manera: (1) por correo:

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

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

U. S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
FNS-425-S
Enero 2014
Revisado Agosto 2023

Reconocimientos

Esta versión del Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos fue actualizada por la División de Nutrición, Educación, Capacitación y Asistencia técnica, el Programa de Nutrición Infantil (CNP, por sus siglas en inglés), Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS, por sus siglas en inglés), Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) con la asistencia de las siguientes entidades:

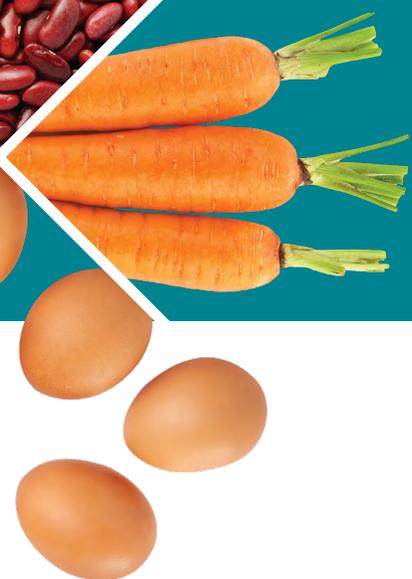
Oficina Regional del Atlántico Medio, Oficina Regional de las Zonas Montañosas, Oficina Regional del Oeste

Departamento de Educación de Iowa, Oficina de Servicios de Nutrición y Salud

Suzanne Secor Parker, Consultora principal

Departamento de Educación de Oregón, Programas Comunitarios de Nutrición, Programas de Nutrición Infantil

Shirley Wu
Lynne Reinoso



Índice



Introducción	2
Definiciones y explicaciones	4
Patrones de comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)	12
Componentes alimenticios	
Leche líquida	16
Carnes y Sustitutos de carnes	28
Vegetales	50
Frutas	58
Vegetales y Frutas	66
Granos	74
Acreditación en acción	112
Recursos	133



INTRODUCCIÓN

El objetivo del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA es mejorar la salud y la nutrición de niños y adultos que participan en el programa y, a la vez, promover el desarrollo de buenos hábitos alimenticios a través de la educación nutricional. El implementar los patrones de comidas del CACFP le ayuda a garantizar que niños y adultos reciban comidas saludables y nutritivas. La Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil, titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés), es el recurso principal para determinar la contribución de los alimentos a los requisitos del patrón de comidas en los Programas de Nutrición Infantil, que incluye al CACFP, para los alimentos elaborados en el centro de cuidado o adquiridos comercialmente. Este manual es un recurso complementario de la Guía de compra de alimentos y contiene información adicional sobre alimentos acreditables que se sirven en los hogares y centros de cuidado para niños y adultos, los cuales pueden estar ubicados en distintos entornos, como escuelas, programas *Head Start*, centros sin fines de lucro, centros de cuidado fuera del horario escolar, refugios para personas sin hogar, programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo, hogares de cuidado diurno o centros con fines de lucro que atienden a niños de bajos ingresos.

Esta actualización al Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos refleja los requisitos actualizados para el patrón de comidas del CACFP, que entraron en vigor en octubre de 2017. El patrón de comidas se modificó para reflejar los cambios que se le hicieron a las Guías Alimentarias para Estadounidenses (consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135) y las recomendaciones de la Academia Nacional de Medicina y la Academia Americana de Pediatría. El patrón de comidas tiene como enfoque el proporcionar una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como granos integrales, vegetales, frutas y leche

sin grasa o leche baja en grasa, a la vez que reduce la cantidad de azúcares añadidos y grasas sólidas. El Manual de acreditación brinda información sobre una gran variedad de alimentos, pero no incluye todos los alimentos que se pueden servir en el CACFP.

Nota: el Manual de acreditación es un complemento de la Guía de compra de alimentos, pero no la sustituye. La Guía de compra de alimentos está disponible para descargar en formato PDF. Otros recursos adicionales incluyen la herramienta interactiva web, la aplicación móvil y la calculadora de la Guía de compra de alimentos (consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135). Tenga en cuenta que las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés. La herramienta interactiva web y la aplicación móvil de la Guía de compra de alimentos incluyen funciones adicionales, como la facilidad de búsqueda y navegación y la capacidad para comparar los rendimientos de los alimentos.

La Guía de compra de alimentos es su recurso principal para determinar si un alimento es acreditable. Contiene una amplia variedad de alimentos (como frutas, vegetales, granos y carnes/sustitutos de carne). Es posible que el Manual de acreditación incluya alimentos que no se mencionan en la Guía de compra de alimentos; sin embargo, el Manual de acreditación no es una publicación que lo abarque todo. Comuníquese con su organización patrocinadora o agencia estatal si necesita asistencia para determinar si un alimento es acreditable en el CACFP.

Las escuelas que sirven comidas a los niños de edad preescolar (de 1 a 5 años) bajo el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP, por sus siglas en inglés) deben servir los componentes alimenticios y las cantidades requeridas en el patrón de comidas del almuerzo y el desayuno. Los estándares de comidas actualizados para el CACFP, publicados en el Registro Federal el 25 de abril de 2016, le permiten a los

INTRODUCCIÓN

operadores del programa la flexibilidad de servir un solo menú cuando hay estudiantes de edad preescolar y primaria presentes en la misma cafetería al mismo tiempo. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener más información sobre la norma final del CACFP.

Para obtener más información sobre la alimentación para bebés, consulte La Guía de Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos de Team Nutrition (vea la sección de recursos en las páginas 133 a 135). Tenga en cuenta que las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés. Comuníquese con su agencia estatal (SA, por

sus siglas en inglés) o con la organización patrocinadora si tiene preguntas sobre el patrón de comidas para bebés. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener la información de contacto de la agencia estatal.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) reembolsa a los operadores del CACFP por las comidas que se les sirven a los niños o adultos inscritos en el programa y no por alimentos individuales. Una comida es reembolsable si contiene alimentos acreditables en las cantidades requeridas que se indican en los patrones de comidas de preescolar y del CACFP.



Productos alternativos de proteína (APP, por sus siglas en inglés): Ingredientes alimenticios (como harina de soya o proteína vegetal texturizada) que pueden utilizarse para cumplir parte o todo el requisito de carnes/sustitutos de carne. Estos productos deben cumplir los requisitos de los *Alternate Foods for Meals* (Alimentos alternativos para las comidas) del Apéndice A del Código de regulaciones federales (CFR, por sus siglas en inglés), Título 7, Parte 226. Antes de usar productos que contengan APP y reclamar el reembolso de las comidas, comuníquese con su agencia estatal o su organización patrocinadora. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener la información de contacto de la agencia estatal.

Provisión Buy American: La Provisión *Buy American* es una provisión muy importante del Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP) que le aplica a una institución de CACFP si es una autoridad de comida escolar que opera el NSLP y el SBP. No se aplica a las instituciones del CACFP que no son autoridades de comida escolar que operan el NSLP o el SBP.

Esta provisión requiere que una autoridad de comida escolar compre, en la mayor medida posible, productos básicos o alimentos de origen nacional. El término “productos básicos o alimentos de origen nacional” se refiere a un producto agrícola que se produce en los Estados Unidos, y un producto alimenticio que se procesa en los Estados Unidos utilizando principalmente productos agrícolas que se producen en los Estados Unidos.

La definición de “principalmente” significa que más del 51 por ciento del producto final procesado consiste de productos agrícolas que se cultivaron en el país. Existen excepciones muy limitadas cuando no se pueden comprar alimentos domésticos. Solo se permiten

estas excepciones después de considerar las alternativas domésticas y cuando los alimentos de origen nacional no estén disponibles o sean extremadamente costosos. Por lo tanto, para alimentos que no estén procesados, los productos agrícolas deben ser de origen nacional, y en el caso de los alimentos procesados, estos deben ser procesados nacionalmente, con productos agrícolas del país que consistan por lo menos de un 51 por ciento de productos que fueron cultivados localmente, en peso o en volumen.

En el caso de los productos adquiridos por una autoridad de comida escolar con fondos de la cuenta del servicio de alimentos sin fines de lucro, el componente alimenticio del producto se considera el producto agrícola básico. FNS define al componente alimenticio como uno de los grupos de alimentos que constituyen una comida reembolsable. Los componentes alimenticios son carnes/sustitutos de carne, granos, vegetales, frutas y leche líquida. Consulte el Código de regulaciones federales (CFR) Título 7, secciones 210.2 y 226.20 para más información sobre las definiciones completas.

Nota: aunque las instituciones del CACFP que no son operadas por una autoridad de comida escolar no están obligadas a cumplir la Provisión *Buy American*, estas deben seguir los estándares federales de compra del Título 7 del CFR, sección 226.22, y el Título 2 del CFR, secciones 200.318-326 con respecto a la compra adecuada de bienes y servicios para garantizar el uso adecuado de los dólares federales. Esto significa que todos los bienes y servicios deben adquirirse mediante una competencia completa y abierta. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre los memorandos de política del CACFP que ofrecen una guía para llevar a cabo procedimientos de compra que cumplan con los estándares.

Programa de la Etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés):

Es un programa voluntario que le ofrece a los fabricantes de alimentos la oportunidad de incluir una declaración de acreditación estandarizada en la etiqueta de sus productos. El Programa de la Etiqueta de CN está administrado por el Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del USDA.

- Todas las etiquetas de CN deben ser autorizadas por el AMS antes de usarse.
- Los fabricantes de alimentos deben tener un programa de control de calidad (QC, por sus siglas en inglés) aprobado y supervisión federal para participar en el Programa de la Etiqueta de CN y elaborar productos con etiqueta de CN.
- Las etiquetas de CN ofrecen una garantía contra reclamaciones como resultado de una auditoría cuando el producto se utiliza según las instrucciones del fabricante de alimentos.

¿Qué productos pueden llevar las etiquetas de CN?

Los alimentos para el plato principal que contribuyen al requisito del componente de carnes/sustitutos de carne del patrón de comidas son elegibles para una etiqueta de CN. Algunos ejemplos de estos productos incluyen: hamburguesas de carne, pizzas de queso o carne, burritos de carne o queso y burritos de frijoles, los rollitos de huevo y las porciones de pescado empanizado.

Cómo identificar una etiqueta de CN

Las cuatro partes esenciales de una etiqueta de CN válida incluyen:

- Nombre del producto
- Declaración de ingredientes
- Logotipo de CN (el recuadro con la CN a cada lado que rodea la declaración de contribución al patrón de comidas)
- Sello de inspección

Vea el ejemplo de una etiqueta de CN a continuación en la página 6. Tenga en cuenta que el número de CN de la etiqueta de muestra no es un número de CN real. Una etiqueta de CN válida nunca tendrá XXXXXX como número de CN.

Ejemplo de etiqueta de CN*

1 Tazón de pollo salteado

Declaración de ingredientes:

2 Pollo, arroz integral, brócoli, pimientos rojos, zanahorias, cebollas, agua, aceite de oliva, salsa de soya, especias.

3 CN XXXXX X

Cada tazón de pollo salteado de 4.5 oz proporciona 1.5 oz eq de carnes, 1.0 oz eq de granos, ¼ taza de vegetales verde oscuro, ¼ taza de vegetales rojos/anaranjados y ⅓ taza de otros vegetales para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para la nutrición infantil. (El uso de este logotipo y las declaraciones están autorizados por el Servicio de Alimentos y Nutrición, USDA XX/XX).

CN **CN**

CN

Peso neto: 18 libras

4 

Chicken Wok Company
1234 Kluck Street • Poultry, PA 1235

1 Nombre del producto

2 Declaración de ingredientes

3 Logotipo de CN

4 Sello de inspección

Requisitos de la etiqueta de CN

Es importante saber que el logotipo de CN (el recuadro identificado con CN en cada lado, que rodea la declaración de contribución al patrón de comidas) es una de las cuatro partes fundamentales de una etiqueta, que incluye el nombre del producto, la declaración de ingredientes y el sello de inspección. Las cuatro partes deben estar en la caja del producto para que la etiqueta de CN sea válida.

Para obtener una explicación detallada del Programa de la Etiqueta de Nutrición Infantil (CN), consulte el Apéndice C de la Guía de compra de alimentos.

*USDA solo requiere que la etiqueta de CN esté disponible en inglés. La versión en español se incluyó como una referencia.

DEFINICIONES Y EXPLICACIONES

Programas de Nutrición Infantil:

Programas federales de asistencia alimentaria administrados por el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS, por sus siglas en inglés) del USDA que proporcionan alimentos saludables a los participantes. Estos incluyen el **Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, el Programa Nacional de Almuerzo Escolar, el Programa de Desayuno Escolar, el Programa de Servicio de Alimentos de Verano, el Programa de Frutas y Vegetales Frescos y el Programa Especial de Leche.**

Cada uno de estos programas, administrados por agencias estatales, ayudan a luchar contra la falta de alimentos y la obesidad a través del reembolso a organizaciones como los centros del CACFP, los hogares de cuidado diurno, las escuelas y los programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo con el fin de proporcionar comidas y meriendas (refrigerios) saludables a los niños.

Alimentos combinados: Son aquellos que en una porción contienen 2 o más de los componentes alimenticios requeridos. Entre los ejemplos comunes de alimentos combinados se encuentran la pizza, las ensaladas chef y una hamburguesa con lechuga y tomate.

Ejemplo: Hamburguesa en un pan con lechuga y tomate

Carnes/sustitutos de carne	Hamburguesa
Granos	Pan de hamburguesa
Vegetales	Lechuga y tomate

Componente: Un grupo de alimentos que forman una categoría de alimentos según el patrón de comidas del CACFP. Estas categorías incluyen los siguientes componentes: leche líquida, carnes/sustitutos de carne, vegetales, frutas y granos.

Alimentos acreditables: Alimentos que cumplen con los requisitos del patrón de comidas de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable.

Entre ellos, se incluyen los siguientes:

- Alimentos incluidos como acreditables en la Guía de compra de alimentos o que contengan un ingrediente que sea un alimento acreditable.
- Alimentos que cumplen las regulaciones que rigen el Programa de Nutrición Infantil.

Pescado: El pescado que cumple con los estándares locales y estatales es acreditable para el componente de carnes/sustitutos de carne en el CACFP. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre los memorandos de política del CACFP que proporcionan orientación sobre el Servicio de Alimentos Tradicionales en Establecimientos Públicos (*Service of Traditional Foods in Public Facilities*), CACFP 19-2015 y la compra de carne de res, aves, carne de caza y huevos locales para los Programas de Nutrición Infantil (*Procuring Local Meat, Poultry, Game, and Eggs for Child Nutrition Programs*), CACFP 01-2016.

Banco de alimentos: El CACFP no tiene una política con respecto al uso de bancos de alimentos. Si se utilizan bancos de alimentos, verifique las fechas de caducidad, ya que a veces los alimentos se donan cerca de su fecha de vencimiento. Los alimentos que hayan pasado la fecha de caducidad, o la fecha de “preferiblemente usar antes del” o “*best used by*” como se dice en inglés, no son acreditables a los requisitos del patrón de comidas. Aunque es posible que un producto alimenticio vencido siga siendo seguro y saludable, siempre y cuando no tenga evidencia de deterioro y se manipule adecuadamente, existe un mayor riesgo de que estén dañados. Los alimentos en mal estado desarrollarán un olor, sabor o textura extraños debido a las bacterias naturales que los descomponen. Si un alimento ha desarrollado estas características de deterioro, no se debe consumir. Del mismo modo, las latas y los alimentos de larga duración (aquellos que no necesitan refrigeración) no se deben utilizar si el envase está dañado. Asegúrese de consultar a su departamento de salud local sobre las regulaciones de seguridad alimentaria vigentes.

DEFINICIONES Y EXPLICACIONES

Carne de caza (venado, ardilla, conejo, etc.): Por razones de seguridad, la carne de caza no es acreditable en el CACFP, a menos que sea inspeccionada y aprobada por la agencia estatal o federal correspondiente, con excepción de los alimentos tradicionales servidos en ciertas instalaciones públicas. Durante la temporada de caza, la agencia estatal o federal correspondiente podría inspeccionar la carne de caza para que pueda ser donada a bancos de alimentos o comedores comunitarios. Para estos casos, grupos como *Hunters Against Hunger* (Cazadores contra el hambre) donan la carne de caza y los inspectores del USDA donan sus servicios de inspección. Consulte con su agencia estatal o federal antes de servir carne de caza. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre los memorandos de política

del CACFP que proporcionan orientación sobre el Servicio de Alimentos Tradicionales en Establecimientos Públicos, CACFP 19-2015 y la compra de carne de res, aves, carne de caza y huevos locales para los Programas de Nutrición Infantil, CACFP 01-2016.

Alimentos enlatados en los centros: Por razones de seguridad, los alimentos enlatados en los centros no se pueden servir en las comidas reembolsadas del CACFP porque pueden contener bacterias dañinas, aunque no haya evidencia de que estén en mal estado.

Excepciones médicas: Los centros y los hogares de cuidado diurno del CACFP deben proporcionar modificaciones razonables a las comidas y meriendas (refrigerios) o al servicio de comidas para adaptar a las necesidades de los niños y adultos con



DEFINICIONES Y EXPLICACIONES

discapacidades. Estas modificaciones se llevan a cabo según cada caso. Si la modificación de la comida no cumple con los requisitos del patrón de comidas, se debe presentar un certificado médico de un médico licenciado o de un profesional de salud autorizado para escribir recetas médicas según la ley estatal (profesional de la salud). Las comidas que no cumplen los requisitos del patrón de comidas del CACFP no son elegibles para reembolso, a menos que estén respaldadas por un certificado médico.

El certificado médico debe incluir una descripción de la discapacidad del niño o adulto para que los operadores entiendan cómo esta restringe la dieta del niño o adulto. El certificado también debe describir lo que se debe hacer para adaptar a la discapacidad. Esto puede incluir los alimentos que no se pueden servir y recomendaciones sobre lo que debería servirse. Se requiere un certificado médico para justificar el reembolso de la comida modificada. Este certificado debe mantenerse en los archivos del centro o el hogar de cuidado diurno.

Siempre puede optar por satisfacer una necesidad dietética especial que no esté relacionada con la discapacidad ni respaldada por un certificado médico siempre y cuando las modificaciones se puedan hacer dentro de los requisitos del patrón de comidas. Las comidas modificadas que cumplen los requisitos del patrón de comidas son reembolsables sin un certificado médico por escrito.

Alimentos no acreditables: Son aquellos con porciones de componentes demasiado pequeños para ser acreditados según los requisitos del patrón de comidas o alimentos que no corresponden a ninguno de los 5 componentes alimenticios. Sin embargo, los alimentos no acreditables pueden ayudar a completar una comida, mejorar su aceptación y satisfacer el apetito del niño. Por ejemplo, los aderezos como el ketchup y la mermelada son alimentos no acreditables. Estos alimentos no acreditables se encuentran en la sección de otros alimentos de la Guía de compra de alimentos para brindar información sobre su compra.

Onza equivalente: Las onzas equivalentes (oz eq) indican la contribución que hace el tamaño de una porción determinada al componente de carnes/sustitutos de carne o al componente de granos. Una onza equivalente de carne/sustituto de carne es una porción de carne/sustituto de carne que proporciona la contribución equivalente a una onza de carne magra cocida. Una onza equivalente de granos es una porción de granos que proporciona 16 gramos de granos acreditables.

Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés): Una PFS es un documento firmado por el fabricante de alimentos que demuestra cómo un producto puede contribuir a los requisitos del patrón de comidas. Normalmente, se proporciona una PFS para los alimentos que no aparecen en la Guía de compra de alimentos o para los productos que no tienen una etiqueta de CN.

Reembolso: Dinero que se recibe del USDA por servir comidas y meriendas (refrigerios) reembolsables a participantes elegibles.

Tamaño de la porción: Es la porción individual de un alimento identificada por la medida, el tamaño, el peso y/o el volumen, o el número de piezas o rodajas. Cada patrón de comidas incluye el tamaño mínimo de la porción de cada componente alimenticio que se debe servir u ofrecer para cumplir con sus requisitos. Por ejemplo, una porción de ½ taza de pasta integral cocida cumple con el requisito de granos del patrón de comidas para niños de 6 a 12 años en el desayuno, el almuerzo o la cena. El centro o el hogar de cuidado diurno puede decidir servir más del tamaño mínimo de la porción; sin embargo, no recibirá un reembolso adicional por la comida que se sirva de más.

Estándares de identidad: Son los estándares gubernamentales sobre el contenido, la preparación y el etiquetado de los alimentos antes de su fabricación y venta en el comercio. Los estándares de identidad establecen los ingredientes específicos y opcionales que debe contener un alimento cuando se etiqueta un producto o se identifica con el nombre del producto. Los estándares para los productos con carne de res, de aves de corral y huevos con cáscara son desarrollados por el USDA, mientras que los estándares de identidad para otros productos alimenticios son desarrollados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Para obtener más detalles y la información más actualizada sobre el estado de alguno de estos estándares, póngase en contacto con su organización patrocinadora o agencia estatal. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener la información de contacto de la agencia estatal.

Alimentos tradicionales: Son alimentos que tradicionalmente han sido preparados y consumidos por las tribus indígenas de los Estados Unidos. Estos alimentos incluyen específicamente la carne de caza de animales salvajes, el pescado, los mariscos, los mamíferos marinos, las plantas y bayas. Las instituciones del CACFP deben seguir las leyes federales, estatales, locales, del condado, tribales y otras leyes no federales en relación con la preparación segura y el servicio de alimentos en instalaciones públicas o sin fines de lucro, y seguir otros criterios de este tipo, según lo establecido por el USDA y la FDA.

La información sobre la acreditación de algunos alimentos tradicionales puede encontrarse en la Guía de compra de alimentos. Sin embargo, para aquellos alimentos que no aparezcan en la Guía de compra de alimentos, los operadores del programa pueden utilizar la información sobre el rendimiento de un producto similar que sí aparezca en la Guía de compra de alimentos. Por ejemplo, el maíz blanco criollo o nativo puede acreditarse como maíz regular y la carne molida de bison puede acreditarse como carne molida de búfalo. Póngase en contacto con su agencia estatal para obtener información sobre las pautas estatales específicas y su relación con alimentos tradicionales específicos. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre los memorandos de política del CACFP relacionados con el Servicio de Alimentos Tradicionales en Establecimientos Públicos, CACFP 19-2015 y para obtener información de contacto de la agencia estatal.

DEFINICIONES Y EXPLICACIONES

Granos integrales: Los granos integrales o los alimentos elaborados con granos integrales, contienen todas las partes esenciales de un grano: el salvado, el germen, el endospermo y los nutrientes naturales de la semilla entera del grano. La harina enriquecida (“blanca”) solo contiene el endospermo del grano.

Rico en grano integral: Los alimentos ricos en grano integral son alimentos que contienen un 100 por ciento de granos integrales, o que contienen al menos un 50 por ciento de granos integrales y los granos restantes en el alimento son enriquecidos.

Consulte la sección de granos que comienza en la página 74 para obtener información adicional sobre cómo identificar los alimentos ricos en grano integral.





PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

DESAYUNO

Patrón de comidas para niños y adultos

	De 1 a 2 años de edad	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 12 años de edad	De 13 a 18 años de edad ² (programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo y refugios de emergencia)	Adultos
Componentes alimenticios y alimentos ¹	Cantidades mínimas				
Leche líquida ³	4 fl oz	6 fl oz	8 fl oz	8 fl oz	8 fl oz
Vegetales, frutas o porciones de ambos ⁴	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Granos (oz eq) ^{5, 6, 7, 8}	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

¹ Para que el desayuno sea reembolsable es necesario servir los 3 componentes. Ofrecer versus Servir es una opción para los participantes adultos y participantes de los programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo.

² Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las establecidas para los niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

³ Para los niños de 1 año la leche debe ser entera, sin sabor añadido. Para niños de 2 a 5 años de edad la leche debe ser sin sabor añadido baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada). Para los participantes adultos y los niños de 6 años en adelante la leche debe ser baja en grasa (1%) sin sabor añadido, baja en grasa (1%) con sabor añadido, sin grasa (descremada) sin sabor añadido o sin grasa (descremada) con sabor añadido. Para los participantes adultos, se pueden usar 6 oz (en peso) o ¾ taza (en volumen) de yogur como un equivalente a las 8 oz de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirva como un sustituto de carne en la misma comida.

⁴ El jugo 100% puro y pasteurizado solamente podrá cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida al día, incluyendo la merienda (refrigerio).

⁵ A través de todas las comidas que se sirvan, por lo menos 1 porción al día debe ser rica en grano integral. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir el requisito de granos.

⁶ Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para satisfacer todo el requisito del componente de granos hasta 3 veces por semana en el desayuno. 1 oz de carnes/sustitutos de carne es igual a 1 oz equivalente de granos.

⁷ Consulte las recomendaciones del FNS para obtener más información sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

⁸ Los cereales para el desayuno no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).



PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

ALMUERZO Y CENA

Patrón de comidas para niños y adultos

	De 1 a 2 años de edad	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 12 años de edad	De 13 a 18 años de edad ² (programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo y refugios de emergencia)	Adultos
Componentes alimenticios y alimentos ¹	Cantidades mínimas				
Leche líquida ³	4 fl oz	6 fl oz	8 fl oz	8 fl oz	8 fl oz ⁴
Carnes/sustitutos de carne Porción comestible según se sirve:					
Carne magra (de res, aves o pescado)	1 oz eq	1½ oz eq	2 oz eq	2 oz eq	2 oz eq
Tofu, productos de soya o productos alternativos de proteína ⁵	1 oz eq	1½ oz eq	2 oz eq	2 oz eq	2 oz eq
Queso	1 oz eq	1½ oz eq	2 oz eq	2 oz eq	2 oz eq
Huevo, grande	½	¾	1	1	1
Frijoles o guisantes secos, cocidos	¼ taza	⅜ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	2 cdas	3 cdas	4 cdas	4 cdas	4 cdas
Yogur, natural o con sabor añadido, con o sin endulzantes ⁶	4 oz o ½ taza	6 oz o ¾ taza	8 oz o 1 taza	8 oz o 1 taza	8 oz o 1 taza
Los productos siguientes se pueden usar para cumplir hasta un 50% del requisito: Maní, nueces de soya, nueces de árbol o semillas, según se indica en las recomendaciones del programa, o una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes/sustitutos de carne mencionados arriba (1 oz de nueces/semillas = 1 oz de carne magra de res, aves o pescado- cocida).	½ oz eq = 50%	¾ oz eq = 50%	1 oz eq = 50%	1 oz eq = 50%	1 oz eq = 50%
Vegetales ^{7, 8}	⅛ taza	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza



PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

	De 1 a 2 años de edad	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 12 años de edad	De 13 a 18 años de edad ² (programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo y refugios de emergencia)	Adultos
Componentes alimenticios y alimentos ¹	Cantidades mínimas				
Frutas ^{7, 8}	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Granos (oz eq) ^{9, 10, 11}	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

¹ Para que la comida sea reembolsable es necesario servir los 5 componentes. Ofrecer versus Servir es una opción para los participantes adultos y participantes de los programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo.

² Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las establecidas para los niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

³ Para los niños de 1 año la leche debe ser entera, sin sabor añadido. Para niños de 2 a 5 años de edad la leche debe ser sin sabor añadido baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada). Para los participantes adultos y los niños de 6 años en adelante la leche debe ser baja en grasa (1%) sin sabor añadido, baja en grasa (1%) con sabor añadido, sin grasa (descremada) sin sabor añadido o sin grasa (descremada) con sabor añadido. Para los participantes adultos, se pueden usar 6 oz (en peso) o 3/4 taza (en volumen) de yogur como un equivalente a las 8 oz de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirva como un sustituto de carne en la misma comida.

⁴ La leche líquida es un componente opcional en la cena únicamente para los participantes adultos.

⁵ Los productos alternativos de proteína deben cumplir con los requisitos según el Apéndice A del CFR 7 Parte 226.

⁶ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

⁷ El jugo 100% puro y pasteurizado solamente podrá cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida al día, incluyendo la merienda (refrigerio).

⁸ Se puede utilizar un vegetal para satisfacer todo el requisito de la fruta. Cuando se sirven dos vegetales en el almuerzo o la cena, se deben servir dos vegetales distintos.

⁹ A través de todas las comidas que se sirvan, por lo menos 1 porción al día debe ser rica en grano integral. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir el requisito de granos.

¹⁰ Consulte las recomendaciones del FNS para obtener más información sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

¹¹ Los cereales para el desayuno no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).



PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

MERIENDA (REFRIGERIO)

Patrón de comidas para niños y adultos

(Seleccione 2 de los 5 componentes para una merienda (refrigerio) reembolsable)

	De 1 a 2 años de edad	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 12 años de edad	De 13 a 18 años de edad ² (programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo y refugios de emergencia)	Adultos
Componentes alimenticios y alimentos ¹	Cantidades mínimas				
Leche líquida ³	4 fl oz	4 fl oz	8 fl oz	8 fl oz	8 fl oz
Carnes/sustitutos de carne					
Carne magra (de res, aves o pescado)	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Tofu, productos de soya o productos alternativos de proteína ⁴	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Queso	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Huevo, grande	½	½	½	½	½
Frijoles o guisantes secos, cocidos	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cda	1 cda	2 cdas	2 cdas	2 cdas
Yogur, natural o con sabor añadido, con o sin endulzantes ⁵	2 oz o ¼ taza	2 oz o ¼ taza	4 oz o ½ taza	4 oz o ½ taza	4 oz o ½ taza
Maní, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Vegetales ⁶	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza
Frutas ⁶	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza
Granos (oz eq) ^{7, 8, 9}	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq

¹ Para que la merienda (refrigerio) sea reembolsable es necesario seleccionar 2 de los 5 componentes. Solo uno de los 2 componentes puede ser una bebida.

² Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las establecidas para los niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

³ Para los niños de 1 año la leche debe ser entera, sin sabor añadido. Para niños de 2 a 5 años de edad la leche debe ser sin sabor añadido baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada). Para los participantes adultos y los niños de 6 años en adelante la leche debe ser baja en grasa (1%) sin sabor añadido, baja en grasa (1%) con sabor añadido, sin grasa (descremada) sin sabor añadido o sin grasa (descremada) con sabor añadido.

⁴ Los productos alternativos de proteína deben cumplir con los requisitos según el Apéndice A del CFR 7 Parte 226.

⁵ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

⁶ El jugo 100% puro y pasteurizado solamente podrá cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida al día, incluyendo la merienda (refrigerio).

⁷ A través de todas las comidas que se sirvan, por lo menos 1 porción al día debe ser rica en grano integral. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir el requisito de granos.

⁸ Consulte las recomendaciones del FNS para obtener más información sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

⁹ Los cereales para el desayuno no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).



LECHE LÍQUIDA

Las regulaciones del CACFP requieren que cada desayuno, almuerzo o cena que se sirve a los participantes incluya leche líquida (leche) para que sea reembolsable. FNS concede un periodo de transición de 1 mes para los niños de 12 a 13 meses con el fin de facilitarles el cambio de la fórmula infantil o leche materna a la leche entera. Durante este periodo de transición no se necesita un certificado médico. El CACFP permite la leche materna a cualquier edad. Después de este periodo de transición, entre el primer y el segundo cumpleaños del niño, se debe servir leche entera. A los niños de 2 a 5 años se les debe servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) sin sabor añadido. A los niños

de 6 años en adelante y a los participantes adultos se les debe servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido.

FNS reconoce que el cambio repentino de la leche entera a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) puede ser un reto cuando un niño cumple los 2 años. Por lo tanto, se otorga un mes de transición. Esto significa que las comidas que se les sirven a los niños de 24 a 25 meses de edad, que incluyan leche entera o reducida en grasa (2%), podrán solicitar reembolso durante este tiempo, sin necesidad de un certificado médico.

Cómo servir leche en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

De 12 a 23 meses de edad

(de 1 año a 1 año y 11 meses)

Leche entera sin sabor añadido

La fórmula infantil fortificada con hierro se le puede servir a niños entre los 12 y 13 meses para ayudarles con la transición a la leche entera.

El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos permite el uso de la leche materna a cualquier edad.

De 2 a 5 años de edad

(hasta que cumplen los 6 años)

Leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido

Leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido

Durante el periodo de transición (entre 24 y 25 meses) se le puede servir a los niños la leche entera sin sabor añadido y la leche reducida en grasa (2%) sin sabor añadido para ayudarlos a acostumbrarse a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

De 6 a 12 años de edad, de 13 a 18 años de edad y adultos

Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), con o sin sabor añadido

LECHE LÍQUIDA

La leche líquida debe ser pasteurizada e incluye la leche entera, la leche reducida en grasa (2%), la leche baja en grasa (1%), o la leche sin grasa (descremada), la leche reducida en lactosa, la leche sin lactosa, la leche acidificada, la leche fermentada, el suero de leche fermentado y la leche de cabra. La leche líquida debe cumplir con los estándares estatales o locales para la leche. Adicionalmente, la leche líquida debe cumplir con los requisitos de grasa (consulte la tabla Cómo servir leche en el CACFP, que se encuentra en la página 16). Todos los tipos de leche deben contener vitaminas A y D en los niveles establecidos por la FDA y cumplir con los estándares estatales y locales para dicha leche. Tiene la opción de ofrecer leche baja en lactosa o sin lactosa a los participantes del programa que tienen intolerancia a la lactosa.

El patrón de comidas para el desayuno requiere que se sirva una porción de leche líquida como bebida o en el cereal, o como una combinación de ambos. Tanto el almuerzo como la cena deben incluir una porción de leche líquida como bebida. Consulte el patrón de comidas del CACFP para más información acerca de los requisitos del tamaño de la porción según la edad. En la merienda (refrigerio)

parecido al desayuno, si la leche es uno de los dos componentes que se sirven, la leche debe ser líquida. Puede ser la bebida, o usarse en el cereal o como una combinación de ambos. Si sirve leche en la merienda (refrigerio) no puede servir jugo como el otro componente.

La leche líquida que se usa en los batidos puede contar al componente de la leche líquida si la porción es de al menos $\frac{1}{4}$ taza (2 fl oz). Tenga en cuenta que, a excepción del patrón de comidas para bebés, $\frac{1}{4}$ taza es la cantidad mínima acreditable de leche. Cuando un batido tiene menos cantidad de leche que la cantidad indicada en el patrón de comidas, se debe de ofrecer leche líquida adicional. Los batidos son el único ejemplo de receta elaborada por los operadores del programa que puede acreditar la leche líquida en la receta. La leche no es acreditable cuando se usa para cocinar alimentos como cereales cocidos, pan, natillas, pudines, etc.

Tenga en cuenta que, para los participantes adultos, solamente se pueden usar 6 onzas (peso) o $\frac{3}{4}$ taza (volumen) de yogur para satisfacer el equivalente a 8 onzas de leche líquida una vez al día.

Sustitutos de leche líquida

A los niños o adultos que no pueden consumir leche líquida o que no desean consumirla por motivos religiosos o principios éticos, se les puede servir bebidas no lácteas en lugar de la leche líquida. Las bebidas no lácteas deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca y cumplir con los estándares nutricionales identificados en la tabla de la derecha. Las bebidas no lácteas que se sirvan a los niños de 1 a 5 años deben ser sin sabor añadido debido a que las variedades con sabor añadido tienen un mayor contenido de azúcar.

A los niños o adultos que no consumen leche por motivos religiosos o principios éticos se les puede servir una bebida no láctea que sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca. Un padre, un guardián (tutor legal), un participante adulto, o una persona que represente al participante adulto, debe presentar una solicitud por escrito para sustituir la leche por una bebida no láctea. Por ejemplo, si un padre tiene un hijo que sigue una dieta vegana, él debe presentar una solicitud por escrito al centro o hogar de cuidado diurno del niño para pedir que se le sirva una bebida de soya (comúnmente conocida como leche de soya) en lugar de leche de vaca. No se necesita un certificado médico.

Requisitos de nutrientes para los sustitutos de leche líquida y las bebidas no lácteas

Nutriente	Por taza (8 fl oz)
Calcio	276 miligramos
Proteína	8 gramos
Vitamina A	500 unidades internacionales
Vitamina D	100 unidades internacionales
Magnesio	24 miligramos
Fósforo	222 miligramos
Potasio	349 miligramos
Riboflavina	0.44 miligramos
Vitamina B-12	1.1 microgramos

[81 Registro Federal 24375, 25 de abril de 2016]

El participante del programa necesita un certificado médico cuando debido a una discapacidad, pide una sustitución por una bebida no láctea que no cumple con los estándares nutricionales de la leche de vaca indicados en la tabla anterior.

LECHE LÍQUIDA

Utilice esta sección como una guía para identificar la leche acreditable y los productos que contienen leche acreditable. Esta NO es una lista exhaustiva. Para obtener información sobre los tipos de leche acreditable que se sirven comúnmente en los Programas de Nutrición Infantil, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada, *Food Buying Guide* (FBG, por sus siglas en inglés).

Los detalles que se encuentran en la columna “Información adicional” le ayudan a determinar si el producto es acreditable y a dónde dirigirse para obtener más información, por ejemplo, la Guía de compra de alimentos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Leche A2	X			La leche A2 solamente contiene la proteína A2. Aun así, cumple con el estándar de identidad de la leche.
Leche baja en grasa (1%)	X			La leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido se le puede servir a los niños de 2 a 5 años de edad. La leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido se le puede servir a los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos.
Leche con sabor añadido (chocolate, fresa, etc.)		X		La leche sin grasa (descremada) y baja en grasa (1%), con sabor añadido son acreditables para los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos. Es posible que cada sabor diferente tenga un nivel de azúcar distinto. Sin embargo, es una buena práctica si sirve leche con sabor añadido que no tenga más de 22 g de azúcar por cada 8 fl oz.
Leche cruda (sin pasteurización) certificada			X	Las regulaciones exigen el uso de leche pasteurizada.
Leche de cabra		X		Debe de cumplir con los estándares estatales de la leche líquida. Si la leche de cabra cumple con los estándares estatales se puede servir en lugar de la leche de vaca sin necesidad de documentación adicional. Toda leche que se sirve a niños de 2 años a 5 años de edad debe ser sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), sin sabor añadido. La leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido y la leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido son acreditables para los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos.
Leche de temperatura ultra alta (UHT, por sus siglas en inglés) o leche de larga duración	X			La leche UHT es leche de grado A que se ha pasteurizado a una temperatura alta (280 °F durante unos segundos) y luego se enfría y se envasa para garantizar una vida útil (larga duración) sin necesidad de refrigeración. Solamente sirva leche UHT sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), sin sabor añadido para los niños de 2 a 5 años. La leche UHT sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), con o sin sabor añadido es acreditable para los niños de 6 años en adelante y para los participantes adultos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Leche entera		X		La leche entera sin sabor añadido es acreditable para niños de 12 a 23 meses de edad. La leche entera se le puede servir a los niños entre los 24 y los 25 meses de edad durante el mes de transición, mientras se acostumbran o si hay una necesidad médica especial.
Leche fermentada (leche kéfir, leche acidificada, leche acidófila)		X		La leche fermentada es leche líquida elaborada añadiendo microorganismos seleccionados para producir un producto con un sabor y/o una consistencia específica. La leche líquida puede ser sin grasa (descremada), baja en grasa (1%), reducida en grasa (2%) o entera. Algunos ejemplos incluyen el suero de leche fermentado, la leche kéfir fermentada y la leche acidófila fermentada. La única que es acreditable, es la leche fermentada preparada comercialmente que cumpla con los estándares de grasa.
Leche materna	X			La leche materna es acreditable a cualquier edad.
Leche reducida en grasa (2%)		X		La leche reducida en grasa (2%) se le puede servir a los niños entre los 24 y los 25 meses de edad durante el mes de transición mientras se acostumbran o si hay una necesidad médica especial.
Leche sin grasa (<i>non-fat/fat-free</i>), leche descremada	X			La leche sin grasa (descremada) es acreditable para los niños de 2 años en adelante y los participantes adultos. La leche sin grasa (descremada) con sabor añadido es acreditable para los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos.
Leche sin lactosa, leche baja en lactosa	X			La leche sin lactosa o baja en lactosa es leche líquida a la que se le ha agregado la enzima lactasa para modificarla. La enzima rompe la lactosa (azúcar de la leche) en la leche en azúcares simples. Los niños o adultos que no pueden digerir la lactosa se benefician tomando leche sin lactosa o baja en lactosa. A los niños de 1 año de edad se les debe servir leche entera. A los niños de 2 a 5 años de edad se les debe servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) sin sabor añadido solamente. La leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido es acreditable para los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos.
Suero de leche		X		El suero de leche debe ser sin grasa (descremado) o bajo en grasa (1%) para los participantes de 2 años en adelante. Solamente se les puede ofrecer a los participantes del programa suero de leche producido comercialmente.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Productos lácteos o sustitutos de leche				
Batidos		X		El volumen de la leche líquida que se usa en los batidos puede acreditarse al componente de la leche si la porción es de al menos ¼ taza (2 fl oz), ya que esta es la cantidad mínima de leche acreditable en un batido. Además, la leche debe cumplir con los estándares de grasa. Cuando un batido contiene menos cantidad de leche que la requerida en el patrón de comidas, se debe ofrecer leche líquida adicional. Para obtener más información, consulte el memorando de política del CACFP, <i>Smoothies Offered in Child Nutrition Programs—Revised</i> (Batidos ofrecidos en los Programas de Nutrición Infantil, revisado), que se encuentra en la sección de recursos, en las páginas 133 a 135.
Bebida de almendras (comúnmente conocida como leche de almendras)		X		Las bebidas de almendra son bebidas no lácteas y deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche líquida (consulte la tabla de Requisitos de nutrientes para los sustitutos de leche líquida y las bebidas no lácteas, que se encuentra en la página 18). El uso de sustitutos de leche líquida que no cumplen con los estándares de nutrientes de la leche de vaca debe estar respaldado por un certificado médico emitido por una autoridad médica reconocida por el estado. La mayoría de las bebidas comerciales de almendra no son nutricionalmente equivalentes a la leche líquida y no son reembolsables.
Bebida de arroz (comúnmente conocida como leche de arroz)		X		Las bebidas de arroz son bebidas no lácteas y deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche líquida (consulte la tabla de Requisitos de nutrientes para los sustitutos de leche líquida y las bebidas no lácteas, que se encuentra en la página 18). El uso de sustitutos de leche líquida que no cumplen con los estándares de nutrientes de la leche de vaca debe estar respaldado por un certificado médico emitido por una autoridad médica reconocida por el estado. La mayoría de las bebidas comerciales de arroz no son nutricionalmente equivalentes a la leche líquida y no son reembolsables.
Bebida de coco (comúnmente conocida como leche de coco)		X		Las bebidas de coco son bebidas no lácteas y deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche líquida (consulte la tabla de Requisitos de nutrientes para los sustitutos de leche líquida y las bebidas no lácteas, que se encuentra en la página 18). El uso de sustitutos de leche líquida que no cumplen con los estándares de nutrientes de la leche de vaca debe estar respaldado por un certificado médico emitido por una autoridad médica reconocida por el estado. La mayoría de las bebidas comerciales de coco no son nutricionalmente equivalentes a la leche líquida y no son reembolsables.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Productos lácteos o sustitutos de leche				
Bebida de soya, o de haba de soya, fortificada (comúnmente conocida como leche de soya)		X		Las bebidas de soya o de haba de soya, fortificadas son bebidas no lácteas y deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche líquida (consulte la tabla de Requisitos de nutrientes para los sustitutos de leche líquida y las bebidas no lácteas, que se encuentra en la página 18). El uso de sustitutos de leche líquida que no cumplen con los estándares de nutrientes de la leche de vaca debe estar respaldado por un certificado médico emitido por una autoridad médica reconocida por el estado.
Chocolate caliente (cacao)		X		El chocolate caliente debe prepararse con leche líquida. Tenga en cuenta que solo la porción de leche líquida es acreditable. El chocolate caliente se considera como una leche con sabor añadido (servido a una temperatura más alta) y no es acreditable en el CACFP para niños menores de 6 años. Para los niños mayores, la leche en el chocolate caliente se puede acreditar siempre y cuando cumpla con los requisitos de grasa.
Crema			X	La crema no cumple con los estándares de la leche líquida. No es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Crema agria (<i>sour cream</i>)			X	La crema agria no cumple con los estándares de la leche líquida.
Helado			X	El helado no cumple con los estándares de la leche líquida. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Helado (<i>ice milk</i>)			X	El helado (<i>ice milk</i>) no cumple con los estándares de la leche líquida. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Helado de yogur (<i>frozen yogurt</i>)			X	El helado de yogur (<i>frozen yogurt</i>) no cumple con los estándares de la leche líquida.
Imitación de leche			X	La imitación de leche no cumple con los estándares de la leche líquida.
Leche condensada			X	La leche condensada no cumple con los estándares de la leche líquida.

LECHE LÍQUIDA

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Productos lácteos o sustitutos de leche				
Leche en polvo reconstituida		X		La leche en polvo reconstituida no cumple con los estándares de la leche líquida. Sin embargo, la leche en polvo reconstituida es acreditable cuando la disponibilidad de la leche líquida es limitada. Comuníquese con su agencia estatal para obtener más información.
Leche evaporada		X		La leche evaporada no cumple con los estándares de la leche líquida. Sin embargo, la leche evaporada es acreditable en el CACFP cuando la disponibilidad de la leche líquida es limitada. Comuníquese con su agencia estatal para obtener más información.
Mitad leche, mitad crema (<i>Half and Half</i>)			X	La mitad leche, mitad crema no cumple con los estándares de la leche líquida.
Natilla			X	Las natillas no cumplen con los estándares de la leche líquida.
Paletas de pudín			X	Las paletas de pudín no cumplen con los estándares de la leche líquida.
Ponche de huevo, comercial y preparado en el centro de cuidado			X	El ponche de huevo no cumple con los estándares de la leche líquida y no es acreditable. Si sirve ponche de huevo como un alimento adicional, tenga en cuenta que un ponche elaborado con huevos crudos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.
Pudín (<i>pudding</i>)			X	El pudín no cumple con los estándares de la leche líquida.
Queso			X	El queso no se puede acreditar para cumplir con el requisito de la leche líquida ya que no cumple con los estándares de la leche líquida. El queso puede acreditarse para el componente de carnes/sustitutos de carne.
Salsas con crema			X	Las salsas con crema no cumplen con los estándares de la leche líquida.
Sopas a base de crema			X	Las sopas a base de crema no cumplen con los estándares de la leche líquida.
Sorbete (<i>sherbet/sorbet</i>)			X	El sorbete no cumple con los estándares de la leche líquida. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Yogur		X		El yogur no cumple con los estándares de la leche líquida. Sin embargo, para los participantes adultos, el yogur puede sustituir a la leche líquida una vez al día. En otros casos, el yogur puede acreditarse para el componente de carnes/sustitutos de carne.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA LECHE LÍQUIDA

Leche líquida

1. ¿Se puede servir leche con sabor añadido? Si es así, ¿hay un límite de azúcar para la leche con sabor añadido?

La leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) con sabor añadido es acreditable para los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos. La leche con sabor añadido no es reembolsable cuando se les sirve a niños de 1 a 5 años de edad. A los niños de 2 a 5 años de edad se les debe servir solamente leche sin sabor añadido ya sea sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

Como una mejor práctica, sirva únicamente leche sin sabor añadido a todos los participantes del programa. Si sirve leche con sabor añadido a los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos, use la etiqueta de información nutricional para elegir la que tenga no más de 22 gramos de azúcar por cada 8 fl oz. Si no hay leche con sabor añadido dentro de estos límites, seleccione la que tenga menos azúcar.

2. ¿Se le puede añadir un saborizante en polvo a la leche líquida sin sabor?

No. No se le puede agregar ningún saborizante en polvo a la leche líquida sin sabor que se le sirve a los niños de 1 a 5 años de edad. Parecido al sirope, el saborizante en polvo convierte la leche sin sabor añadido en leche con sabor añadido. La leche con sabor añadido no puede ser parte de una comida reembolsable para los niños de 1 a 5 años de edad.

La leche sin grasa (descremada) y la leche baja en grasa (1%), con sabor añadido son acreditables para los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos. Por lo tanto, le puede agregar saborizante en polvo a la leche sin grasa (descremada) y la leche baja en grasa (1%) y servirla como parte de una comida reembolsable para los niños de 6 años en adelante y los participantes adultos.

3. ¿Por qué la leche evaporada y la leche en polvo reconstituida son acreditables solamente bajo ciertas condiciones?

La leche evaporada y la leche en polvo reconstituida son acreditables solamente cuando la disponibilidad de la leche líquida es limitada. Por ejemplo, en ciertos estados y territorios de los Estados Unidos como Alaska, Hawái, Samoa Americana, Guam, Puerto Rico, las Islas Vírgenes y la Mancomunidad de las Islas Marianas del Norte, si no se puede conseguir un suministro adecuado de leche líquida debido a circunstancias imprevistas como huracanes u otros desastres naturales, el término “leche” debe incluir la leche evaporada y la leche en polvo reconstituida.

Comuníquese con su agencia estatal o con su agencia patrocinadora para obtener más información. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener la información de contacto de su agencia estatal.

4. ¿Puede la leche que se usa para preparar alimentos como pudines, salsas con crema y helados contar para cumplir con el requisito de la leche?

No. La leche debe servirse como una bebida, en el cereal o como una combinación de ambos para que pueda acreditarse hacia el requisito de la leche.

5. ¿Se puede comprar la leche directamente de una granja?

Sí, siempre y cuando sea leche líquida pasteurizada que cumpla con los estándares de salud estatales y locales. También debe incluir vitaminas A y D y otros nutrientes en niveles que concuerden con los estándares estatales y locales.

6. ¿Se pueden servir batidos para cumplir con los requisitos de la leche?

Sí, el volumen de la leche líquida en cada porción del batido es acreditable si el batido contiene al menos $\frac{1}{4}$ taza (2 oz fl) de leche líquida, la cantidad mínima acreditable de leche y si cumple con los estándares de grasa. Cuando un batido contiene menos de la cantidad de leche requerida en el patrón de comidas, se debe servir leche líquida adicional. Los batidos son la única instancia donde un operador del programa puede acreditar la leche líquida que usa en una receta. Para obtener más información sobre los batidos, consulte el memorando de política del CACFP, *Smoothies Offered in Child Nutrition Programs- Revised* (Batidos ofrecidos en los Programas de Nutrición Infantil, revisado), que se encuentra en la sección de recursos, en las páginas 133 a 135.

7. ¿Por qué no está permitida la leche de vaca para los bebés? y ¿Por qué no está permitida la leche reducida en grasa (2%), baja en grasa (1%) y sin grasa (descremada) para los niños de 1 año de edad?

La leche materna es la fuente óptima de nutrición para los bebés. La Academia Americana de Pediatría recomienda posponer la introducción de la leche de vaca en los niños hasta que cumplan 1 año de edad. Basado en esta recomendación, se requiere servirle a los bebés leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro durante su primer año de vida. Solamente se le puede servir leche de vaca a los bebés y ser reembolsable, si un doctor o profesional de la salud autorizado a prescribir recetas médicas (según las leyes del estado) firma un certificado médico.

Dicho certificado médico debe explicar cómo la discapacidad del bebé restringe su dieta. También debe indicar que adaptaciones se deben hacer en virtud de la discapacidad, que alimentos o bebidas se deben excluir y ofrecer opciones aconsejables para servir en lugar de los alimentos excluidos.

Las autoridades en la nutrición pediátrica, incluyendo la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), están de acuerdo en que no se debe dar leche reducida en grasa (2%), leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada) a los niños menores de 2 años. Estas leches no contienen la cantidad suficiente de grasa (incluyendo el ácido linoleico) para los niños menores de 2 años. Consulte el memorando de política del CACFP 17-2016 *Nutrition Requirements for Fluid Milk and Fluid Milk Substitutions in the CACFP, Q&As* (Requisitos nutricionales para la leche líquida y los sustitutos de leche líquida en el CACFP- preguntas y respuestas) o consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para ver un enlace que le dirigirá a ese recurso. Por lo tanto, se recomienda que, a los niños de 12 a 23 meses de edad, se les sirva únicamente leche entera.

Sustitutos de leche

1. **¿Se puede ofrecer leche sin lactosa, leche baja en lactosa, suero de leche fermentado, leche acidificada o leche acidófila sin un certificado médico?**

Sí, la leche sin lactosa, leche baja en lactosa, el suero de leche fermentado, la leche acidificada o la leche acidófila son opciones de leche líquida acreditables y se pueden servir sin necesidad de un certificado médico.

2. **¿Se necesita un certificado médico para recibir y servir una bebida de soya (comúnmente conocida como leche de soya) o cualquier otra bebida no láctea nutricionalmente equivalente como parte de una comida reembolsable?**

Si la bebida no láctea es nutricionalmente equivalente a la leche de vaca no se necesita un certificado médico. Por ejemplo, si una bebida cumple con los estándares nutricionales de calcio, proteína, vitamina A, vitamina D y otros niveles de nutrientes que se encuentran en la leche de vaca (consulte la tabla de Requisitos de nutrientes para los sustitutos de leche líquida y las bebidas no lácteas, que se encuentra en la página 18). Sin embargo, uno de los padres o el guardián/tutor legal debe solicitar por escrito la bebida no láctea nutricionalmente equivalente. Tenga en cuenta que si uno de los padres o el guardián/tutor legal solicita una bebida no láctea que no es nutricionalmente equivalente a la leche de vaca, sí es necesario un certificado médico para que sea reembolsable.

3. **Si los padres proporcionan a su hijo una bebida no láctea, como leche de coco, de arroz o de soya, ¿podemos incluir la comida de ese niño en el conteo total de comidas?**

Si uno de los padres proporciona una bebida no láctea que cumple con los estándares nutricionales descritos en la Parte 226.20(g)(3) del Título 7 del CFR, el centro o el hogar de cuidado diurno puede servir la bebida no láctea y solicitar el reembolso por la comida. El operador es responsable de proporcionar el resto de los componentes necesarios para que la comida sea reembolsable.

Los centros y hogares de cuidado diurno deben informar a los padres, guardianes/tutores legales y participantes adultos sobre los tipos de bebidas no lácteas que son acreditables. En general, solamente algunas bebidas de soya cumplen con los estándares nutricionales. Si se sirve una bebida no láctea que no cumple con los requisitos de nutrientes para los sustitutos de la leche líquida/bebidas no lácteas y no hay un certificado médico que justifique la situación en el expediente del participante, esa comida no será reembolsable. Para más información, consulte la tabla de Requisitos de nutrientes para los sustitutos de la leche líquida y las bebidas no lácteas, que se encuentra en la página 18.

Como una mejor práctica, se recomienda que el operador ofrezca una bebida no láctea que cumpla las necesidades del participante y que sea reembolsable.



4. Si un participante no puede tomar leche, ¿puedo recibir reembolso por el desayuno, el almuerzo o la cena?

Sí, usted puede obtener reembolso si un niño o un adulto participante no puede tomar leche debido a una necesidad dietética especial y uno de los padres, el guardián/tutor legal, un participante adulto o una persona que represente al participante adulto presenta una petición por escrito para sustituir la leche por una bebida no láctea.

Las bebidas no lácteas que se ofrezcan como sustitutos de la leche líquida deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca y proporcionar niveles específicos de calcio, proteína, vitamina A, vitamina D, magnesio, fósforo, potasio, riboflavina y vitamina B-12. Para más información sobre los requisitos de los nutrientes, consulte la tabla de Requisitos de nutrientes para los sustitutos de leche líquida y las bebidas no lácteas que se encuentra en la página 18. Sin embargo, cuando existe el caso de una restricción dietética especial debido a una discapacidad, se permite hacer una excepción al requisito de la leche, siempre y cuando el centro u hogar de cuidado diurno tenga un certificado médico emitido por un doctor o autoridad médica reconocida por el estado en el expediente del participante.

5. Si un participante no puede tomar leche por motivos religiosos o principios éticos, ¿puedo recibir reembolso por el desayuno, el almuerzo o la cena?

Los niños o adultos que no consumen leche por motivos religiosos o principios éticos se les puede servir una bebida no láctea que sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca (consulte la tabla de Requisitos de nutrientes para los sustitutos de leche líquida y las bebidas no lácteas, que se encuentra en la página 18). Uno de los padres, el guardián/tutor legal, el participante adulto o una persona que represente al participante adulto debe presentar una solicitud por escrito para reemplazar la leche por la bebida no láctea. Por ejemplo, si un padre tiene un hijo que sigue una dieta vegana, este debe presentar una solicitud por escrito al centro o al hogar de cuidado diurno del niño para pedir que le sirvan una bebida de soya en lugar de leche de vaca.



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Las regulaciones del CACFP requieren que los almuerzos y las cenas que se sirven contengan una porción de carnes/sustitutos de carne tal como se especifica en el patrón de comidas. Las carnes/sustitutos de carne deben servirse en el almuerzo y la cena como el plato principal o formar parte del plato principal con otro alimento para cumplir con el tamaño mínimo de la porción. Por ejemplo, ofrecer una porción de $\frac{1}{8}$ taza de frijoles pintos cocidos con 1 onza de pechuga de pollo a la parrilla proporciona $1\frac{1}{2}$ onzas equivalentes de carnes/sustitutos de carne y cumple con el tamaño mínimo de la porción que requiere el patrón de comidas para los niños de 3 a 5 años de edad.

No hay un requisito de servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno. Sin embargo, usted puede servir carnes/sustitutos de carne para cumplir con todo el requisito de granos en el desayuno hasta un máximo de 3 veces por semana. Una onza de carnes/sustitutos de carne es igual a 1 onza equivalente de granos. Para que una opción del menú sea acreditable al requisito de carnes/sustitutos de carne, esta debe proporcionar al menos $\frac{1}{4}$ onza de carnes/sustitutos de carne.

Las carnes/sustitutos de carne incluyen carne magra de res, aves, pescado, mariscos, queso,

huevos, tofu, yogur, frijoles o guisantes secos y cocidos, nueces (frutos secos) y semillas, mantequillas de nueces (frutos secos) o semillas (excepto bellotas), o una cantidad equivalente de cualquier combinación de estos alimentos. Todas las carnes de res, aves, pescados y mariscos deben cumplir con las regulaciones estatales o locales de seguridad alimentaria.

Tenga en cuenta que una porción de frijoles o guisantes secos y cocidos no se puede acreditar como un sustituto de carne y como un vegetal en la misma comida. Si se ofrecen dos porciones de diferentes frijoles o guisantes secos y cocidos en una comida, el operador del programa puede elegir acreditar una como un sustituto de carne y la otra como vegetales. Los tamaños de las porciones acreditables de frijoles como vegetales y como sustitutos de carne se encuentran tanto en los patrones de comidas del CACFP como en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada, *Food Buying Guide* (FBG, por sus siglas en inglés). Igualmente, cuando se les sirve yogur en lugar de leche a los participantes adultos, el yogur no puede acreditarse al componente de la leche y al componente de carnes/sustitutos de carne en la misma comida.



Productos alternativos de proteína (APP)

Los productos de carnes/sustitutos de carne procesados como las hamburguesas de carne moldeadas o las hamburguesas vegetarianas que tienen una apariencia similar a los productos de carne, generalmente contienen productos alternativos de proteína (APP, por sus siglas en inglés), como un ingrediente agregado al producto, incluyendo la proteína aislada de soya o el concentrado de proteína de suero. Las carnes/sustitutos de carne con APP deben contar con una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto. Antes de agregarse a otros productos, las APP deben cumplir con unos estándares específicos. Comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora antes de usar productos que contengan APP y reclamar esas comidas como reembolsables. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener la información de contacto de su agencia estatal.

Nueces, semillas y mantequillas de nueces y semillas

Las nueces (frutos secos) y semillas pueden contar hasta la mitad del requisito del componente de carnes/sustitutos de carne en las comidas reembolsables. Y deben combinarse con otra carne o sustituto de carne para que sean acreditables al requisito completo de una comida reembolsable. Sin embargo, las mantequillas de nueces (frutos secos) y semillas pueden acreditarse para cumplir todo el requisito del componente de carnes/sustitutos de carne. Tenga en cuenta que algunos participantes pueden tener alergias o intolerancias a las nueces (frutos secos) o semillas. Se le recomienda hacer modificaciones razonables para los niños con alergias y garantizar que reciban comidas seguras y nutritivas. Las nueces (frutos secos) y semillas pueden representar un riesgo de atragantamiento en los niños menores de 4 años de edad y en algunos participantes de edad avanzada, por lo tanto deben servirse con cuidado. Siempre supervise a los participantes durante las comidas y las meriendas (refrigerios).





CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Utilice esta sección como una guía para identificar carnes/sustitutos de carne acreditables, y los productos que contienen carnes/sustitutos de carne acreditables. Esta lista NO es una lista exhaustiva. Para obtener información sobre las carnes/sustitutos de carne acreditables que se sirven comúnmente en los Programas de Nutrición Infantil, consulte la Guía de compra de alimentos.

Los detalles que se encuentran en la columna “Información adicional” le ayudan a determinar si el producto es acreditable y a dónde dirigirse para obtener más información, por ejemplo, la Guía de compra de alimentos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Alimentos combinados enlatados o congelados como: Guisos, <i>Beef-a-Roni</i> , chili, macarrones, pizzas, pastel de carne, raviolis		X		Estos productos son acreditables al componente de carnes/sustitutos de carne si tienen (1) una etiqueta de CN o (2) tienen una Declaración de Formulación del Producto y contienen al menos 0.25 oz eq de carnes/sustitutos de carne por porción.
Alimentos con queso, sustitutos de queso, queso para untar y sustitutos de queso para untar	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Una porción de 2 oz proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. Estos productos no son acreditables en el patrón de comidas para bebés.
Banderillas de salchicha, <i>nuggets</i> de salchicha (<i>corn dog/corn dog nuggets</i>)		X		Solamente el peso de la salchicha/perro caliente (<i>Frankfurt</i>) se acredita al componente de carnes/sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Si la salchicha contiene subproductos, cereales, aglutinantes o extensores, solamente es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto. Algunos ejemplos de aglutinantes y extensores son el almidón, la celulosa y la leche en polvo sin grasa. Para la acreditación del empanizado, consulte la sección de granos en la Guía de compra de alimentos. A los centros de cuidado no se les permite freír los alimentos en grasa abundante como una manera de cocinar. Las banderillas de salchicha (<i>corn dogs</i>) son acreditables si no se fríen en grasa para recalentarlas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada, una etiqueta de CN o una Declaración de Formulación del Producto. Este producto tiene un alto contenido de grasa y sal, por lo tanto no debe servirse con frecuencia. Recuerde servir las banderillas de salchicha en trozos pequeños para aquellos participantes que les represente un riesgo de atragantamiento.
Bellotas			X	Las bellotas no son acreditables debido a su bajo contenido de proteína.

CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Carne de animales de caza [p. ej., carne de ciervo (venado), bisonte, ardilla, alce, etc.]		X		Por razones de seguridad alimentaria, la carne de los animales de caza solamente es acreditable si la agencia estatal, local o federal correspondiente la inspecciona y la aprueba. También es acreditable cuando se sirve como un alimento tradicional en las reservaciones indígenas o escuelas e instituciones dirigidas por Tribus y Organizaciones de Tribus Indígenas.
Carne de animales sacrificados en casa			X	Por motivos de seguridad alimentaria, la carne de animales sacrificados en casa no es acreditable.
Carne de deli, enlatada, prensada (endiablada)			X	La carne enlatada, prensada o endiablada no es acreditable.
Carne enlatada o endiablada			X	Las carnes enlatadas o endiabladas no son acreditables.
Carne seca o cecina de res (<i>beef jerky</i>)		X		La carne seca o cecina de res es acreditable al componente de carnes/sustitutos de carne si (1) tiene una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto (PFS). La PFS debe identificar el tipo de carne de res o cerdo que se utiliza para hacer el producto, según se indica en la Guía de compra de alimentos. Por ejemplo, “carne de res molida (no más del 30 por ciento de grasa)”. Tenga en cuenta que la carne seca o cecina de res puede representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes.
Carnes frías (pollo, pavo, res, cerdo, todas las carnes frías de deli)		X		Solamente son acreditables las carnes frías de deli que se mencionan en la Guía de compra de alimentos o que tengan una (1) etiqueta de CN o una (2) Declaración de Formulación del Producto.
Castañas	X			Las castañas se acreditan como 1 oz eq de sustitutos de carne por cada 1 oz de castañas. Cabe mencionar que las castañas no están en la Guía de compra de alimentos.
Ceviche (pescado crudo marinado en jugo de cítricos)			X	El ceviche crudo no es acreditable. El pescado crudo pudiera ser un riesgo para la salud de algunos participantes.
Chicharrón de tocino (<i>bacon rind</i>)			X	El chicharrón de tocino no es acreditable.
Costillas	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Estos productos tienen muy poca cantidad de carne y tienen un alto contenido de grasa.
Embutido de hígado (<i>liverwurst</i>)		X		El embutido de hígado es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto.



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Faláfel		X		Se puede acreditar el volumen del sustituto de carne (como los frijoles) en cada porción. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Frijoles o guisantes (legumbres), enlatados o secos	X			Los frijoles o guisantes secos y cocidos o enlatados (frijoles rojos, negros, garbanzos, lentejas, etc.) se pueden acreditar como sustitutos de carne o como vegetales, pero no como ambos en la misma comida. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra alimentos.
Frijoles refritos	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Garbanzos, tostados	X			Los garbanzos tostados se pueden acreditar como sustitutos de carne o como vegetales, pero no como ambos en la misma comida. ¼ taza de garbanzos tostados se acredita como 1 oz eq de carnes/sustitutos de carne o como ¼ taza de vegetales, pero no como ambos en la misma comida. Tenga en cuenta que pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes.
Guisantes o lentejas, secos	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. ¼ taza de guisantes o lentejas secos y cocidos se acredita como 1 oz eq de sustitutos de carne.
Habas de soya, asadas (nueces de soya)	X			Las habas de soya asadas se pueden acreditar como sustitutos de carne o vegetal, pero no como ambos en la misma comida. ¼ taza de habas de soya asadas se acredita como 1 oz eq de sustitutos de carne o ¼ taza de vegetales, pero no como ambos en la misma comida. Las habas de soya asadas pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes. Cuando planee menús que incluyan habas de soya, tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes.
Habas de soya, frescos (<i>edamame</i>)	X			Se pueden acreditar como sustitutos de carne o como vegetal, pero no como ambos en la misma comida. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Harina de frijol		X		La harina de frijol es acreditable al componente de carnes/sustitutos de carne cuando se sirve por lo menos 0.25 oz eq de carnes/sustitutos de carne visibles. Documente la contribución al patrón de comidas con una Declaración de Formulación del Producto.
Harina de nueces (frutos secos)			X	La harina de nuez (fruto seco) no es acreditable.

CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Huevos, enteros, frescos, congelados, en polvo o líquidos	X			Todas las versiones de huevos enteros son acreditables para el componente de carnes/sustitutos de carne. Un huevo grande se acredita como 2 oz eq de sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Huevos rellenos (endiablados)	X			Los huevos enteros son acreditables. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. El peso de los ingredientes añadidos (por ejemplo, condimentos, mayonesa, etc.) no puede contribuir a los requisitos del patrón de comidas.
Huevos, solo claras			X	Las claras de huevo no son acreditables si se sirven sin las yemas. Solo se pueden acreditar los huevos enteros. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Huevos, solo yemas			X	Solo se pueden acreditar los huevos enteros. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Huevos, sustitutos líquidos			X	Los sustitutos de huevo líquidos no contienen huevos enteros y no son acreditables. Solo se puede acreditar el huevo entero líquido.
Hummus	X			Solamente se puede acreditar el volumen del sustituto de carne (p. ej. frijoles) de cada porción al componente de carnes/sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Mantequillas de nueces (frutos secos) o semillas	X			Una porción de 2 cucharadas de mantequilla de nueces (frutos secos) o semillas proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Se recomienda servir las mantequillas de nueces (frutos secos) en combinación con otro alimento del componente de carnes/sustitutos de carne a los niños de edad preescolar, debido a que la porción requerida puede ser demasiado grande para ellos. Cuando planee menús que incluyan nueces (frutos secos) o productos que contengan nueces (frutos secos), tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes.
Mantequilla de nuez de soya, de almendra o de anacardo	X			Una porción de 2 cucharadas proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Las mantequillas de nueces (frutos secos) como la de almendra, de anacardo o de soya son una buena alternativa para aquellos participantes que son alérgicos a la mantequilla de maní. Se recomienda servir las mantequillas de nueces (frutos secos) en combinación con otro alimento del componente de carnes/sustitutos de carne a los niños de edad preescolar, debido a que la porción requerida puede ser demasiado grande para ellos.



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Mariscos	X			Los mariscos deben estar completamente cocidos; solamente se puede acreditar la porción comestible del pescado. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Cuando planee menús que incluyan mariscos, tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes.
Mariscos, imitación (imitación de cangrejo y surimi, producido comercialmente)	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Una porción de 3 oz de imitación de mariscos descongelados, producidos comercialmente, proporciona 1 oz eq de carne. Una porción de 4.4 oz de imitación de mariscos descongelados, producidos comercialmente proporciona 1.5 oz eq de carnes. Documente los productos de imitación de mariscos que contengan mayores cantidades de pescado u otros ingredientes acreditables con una Declaración de Formulación del Producto o una etiqueta de CN.
Meriendas no perecederas que contienen carnes secas (cecina) y semi-secas de res, aves y pescado		X		Estos productos son acreditables según el porcentaje de carne de res, aves, pescados o mariscos que contienen. Estos productos son acreditables si tienen (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto. La cantidad acreditable no puede exceder el peso del volumen que se sirve. Los ingredientes acreditables deben coincidir o tener una descripción similar a la que se muestra en la etiqueta del producto y deben coincidir o tener una descripción similar a la que se indica en la Guía de compra de alimentos. Tenga en cuenta que estos productos pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes.
Mortadela		X		La mortadela es acreditable al componente de carnes/sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre las carnes frías que son acreditables, como la mortadela. La mortadela que contiene subproductos, cereales, aglutinantes o extensores solamente es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto. Algunos ejemplos de aglutinantes y extensores son el almidón, la celulosa y la leche en polvo sin grasa. Algunos ejemplos de subproductos son las glándulas, los corazones y otras vísceras. Se recomienda, como una mejor práctica, el servir las carnes frías bajas en grasa.
Nueces (frutos secos)	X			Una porción de 1 oz de nueces (frutos secos) proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Tenga en cuenta que las nueces (frutos secos) pueden representar un riesgo de atragantamiento para ciertos grupos de participantes. Cuando planee menús que incluyan nueces (frutos secos) y sus productos, tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes.

CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
<i>Nuggets</i> de pollo		X		La porción de pollo comestible es acreditable al componente de carnes/sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Los <i>nuggets</i> de pollo producidos comercialmente son acreditables solamente si tienen (1) una etiqueta de CN o (2) una Declaración de Formulación de Productos. Documente la contribución de los <i>nuggets</i> de pollo preparados en el centro de cuidado con una receta estandarizada. Para la acreditación del empanizado, consulte la sección de granos en la Guía de compra de alimentos. A los centros de cuidado no se les permite freír los alimentos en grasa abundante como una manera de cocinar. Los <i>nuggets</i> de pollo son acreditables si no se fríen en grasa para recalentarlos. Se recomienda no servir este alimento con frecuencia debido a que es alto en grasa.
Palitos de carne de res y aves (excluyendo carnes secas/cecina o semi-secas)		X		Los palitos de carne envasados, se parecen a las salchichas Viena. Los palitos de carne son acreditables si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto. La cantidad acreditable no puede exceder el peso del volumen que se sirve. Los ingredientes acreditables deben coincidir a la que se muestra en la etiqueta del producto o a la que se indica en la Guía de compra de alimentos.
Palitos o porciones de pescado		X		La porción de pescado comestible es acreditable al componente de carnes/sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Para la acreditación del empanizado consulte la sección de granos en la Guía de compra de alimentos. Documente las contribuciones al patrón de comidas con una etiqueta de CN, una Declaración de Formulación del Producto o una receta estandarizada. A los centros de cuidado no se les permite freír los alimentos en grasa abundante como una manera de cocinar. Los palitos de pescado son acreditables si no se fríen en grasa para recalentarlos. Se recomienda no servir este alimento con frecuencia debido a que es alto en grasa. La FDA y las Guías Alimentarias para Estadounidenses recomiendan que las mujeres embarazadas y los niños pequeños eviten comer aquellos tipos de pescado que normalmente tienen niveles más altos de mercurio. Cuando planee menús que incluyan pescado, tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes.



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Pasta o fideos (elaborados con frijoles o guisantes)		X		Para que sean acreditables como sustitutos de carne, una porción de pastas o fideos elaborados con frijoles o guisantes debe proporcionar al menos 0.25 oz eq de carnes/sustitutos de carne. Deben ofrecerse con una carne/sustituto de carne adicional, como tofu, queso o carne. Documente la contribución al patrón de comidas con una etiqueta de CN o una Declaración de Formulación del Producto.
Pastel de carne, preparado en el centro de cuidado		X		Los ingredientes de carnes/sustitutos de carne son acreditables si hay al menos 0.25 oz eq de carnes/sustitutos de carne por porción. Consulte la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre la acreditación de los ingredientes restantes en relación con los requisitos del patrón de comidas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada.
Pastel de carne, producido comercialmente		X		El pastel de carne producido comercialmente es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto.
Patas, pescuezo o rabo de cerdo (partes)			X	Estos productos contienen pequeñas cantidades de carne y no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Pepperoni de pavo		X		Estos productos son acreditables según el porcentaje de carne de ave que contienen. El pepperoni de pavo es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto.
Pepperoni tradicional, seco		X		Estos productos son acreditables según el porcentaje de carne (res y cerdo) que contienen. El pepperoni es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto.
Pescado, encurtido, preparado en el centro de cuidado			X	Por razones de seguridad, el pescado encurtido preparado en el centro de cuidado no es acreditable.
Pescado, pesca casera (no incluye pesca comercial)		X		El pescado de pesca casera solo es acreditable si cumple con las políticas de salud pública estatales o locales en cuanto a la seguridad alimentaria, o si el centro de cuidado principalmente sirve a una población de indígenas estadounidenses con alimentos tradicionales donados. La FDA y las Guías Alimentarias para Estadounidenses recomiendan que las mujeres embarazadas y los niños pequeños eviten comer aquellos tipos de pescado que normalmente tienen niveles más altos de mercurio. Cuando planee menús que incluyan pescado tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes. Cabe mencionar que las espinas del pescado pueden presentar un riesgo de atragantamiento.

CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Pescado, pesca comercial	X			Debe cumplir con las regulaciones estatales y locales. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. La FDA y las Guías Alimentarias para Estadounidenses recomiendan que las mujeres embarazadas y los niños pequeños eviten comer aquellos tipos de pescado que normalmente tienen niveles más altos de mercurio. Cuando planee menús que incluyan pescado tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes. Cabe mencionar que las espinas del pescado pueden presentar un riesgo de atragantamiento.
Pizza, preparada en el centro de cuidado	X			Solamente los ingredientes de carnes/sustitutos de carne son acreditables al componente de carnes/sustitutos de carne. Consulte la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre la acreditación de los ingredientes restantes en relación con los requisitos del patrón de comidas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada.
Pizza, producida comercialmente		X		La pizza producida comercialmente es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto. Solamente los ingredientes de carnes/sustitutos de carne son acreditables al componente de carnes y sustitutos de carne. Consulte la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre la acreditación de los ingredientes restantes en relación con los requisitos del patrón de comidas.
Productos de queso			X	El queso no es acreditable si la etiqueta indica que es un "producto de queso" o que no califica como queso auténtico. Los productos de queso no tienen un estándar de identidad oficial.
Productos de yogur (producidos comercialmente): helado de yogur, barras de yogur, productos con sabor a yogur, frutas o nueces (frutos secos) recubiertos de yogur o productos similares			X	Estos productos no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Pudín de cerdo (<i>scrapple</i>)			X	El pudín de cerdo (<i>scrapple</i>) no tiene suficiente carne y no es acreditable.



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Queso blanco, preparado en el centro de cuidado			X	El queso blanco preparado en el centro no es acreditable. Puede representar un riesgo de seguridad alimentaria.
Queso blanco, pasteurizado, producido comercialmente	X			El queso blanco es un queso cremoso y suave. El queso blanco pasteurizado, producido comercialmente, es acreditable. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Queso con pimienta, producido comercialmente	X			Una porción de 2 oz proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Queso crema			X	El queso crema no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Queso en polvo (en una caja de macarrones con queso)			X	La mezcla de queso en polvo no es acreditable. Los macarrones pueden ser acreditables al componente de granos si están elaborados con granos integrales o enriquecidos.
Queso fresco, preparado en el centro de cuidado			X	El queso fresco preparado en el centro no es acreditable. Puede representar un riesgo de seguridad alimentaria.
Queso fresco, pasteurizado, producido comercialmente	X			El queso fresco es un queso sin madurar y de color blanco. El queso fresco pasteurizado, producido comercialmente, es acreditable. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Queso neufchâtel			X	El queso neufchâtel no es acreditable.
Queso, imitación			X	El queso no es acreditable si la etiqueta indica que es "imitación de queso" o que no califica como queso auténtico ya que su contenido nutricional es inferior al alimento que sustituye.
Queso, natural o procesado	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Una porción de 1 oz de queso duro proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne.
Queso, requesón o ricota	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Una porción de 2 oz de requesón se acredita como una 1 oz eq de sustitutos de carne.
Quiche		X		Los huevos, el queso y/o la carne son acreditables al componente de carnes/sustitutos de carne si contiene al menos 0.25 oz eq por porción. Consulte la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre la acreditación de los ingredientes restantes en relación con los requisitos del patrón de comidas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada.

CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Rabo de res (<i>oxtail</i>)	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Riñón, hígado, corazón, mollejas	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Salami		X		Es acreditable solo si tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto. Este producto tiene un alto contenido de sodio y grasa.
Salchicha polaca		X		La salchicha polaca es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto.
Salchicha Viena		X		La salchicha Viena es acreditable al componente de carnes/sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Si la salchicha Viena contiene subproductos, cereales, aglutinantes o extensores solamente es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto. Algunos ejemplos de aglutinantes y extensores son el almidón, la celulosa y la leche en polvo sin grasa. Algunos ejemplos de subproductos son las glándulas, los corazones y otras vísceras. Se recomienda seleccionar las opciones bajas en grasa de este tipo de productos. Recuerde de servir las salchichas Viena cortadas en trozos pequeños para aquellos participantes que tengan riesgo de atragantamiento.
Salchichas/ Embutidos		X		Los productos que indican en la etiqueta “salchicha de cerdo fresca” o “salchicha italiana fresca” pueden ser acreditables. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Otros productos de embutidos deben tener (1) una etiqueta CN o una (2) Declaración de Formulación del Producto.
Salchichas/perros calientes (<i>Frankfurt</i>)	X			Las salchichas/perros calientes (<i>Frankfurt</i>) son acreditables al componente de carnes/sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Si contienen subproductos, cereales, aglutinantes o extensores, solo son acreditables si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto. Algunos ejemplos de aglutinantes y extensores son el almidón, la celulosa y la leche en polvo sin grasa. Algunos ejemplos de subproductos son las glándulas, los corazones y otras vísceras. Para este tipo de productos se recomienda escoger las opciones que sean más bajas en grasa. Recuerde de servir las salchichas/perros calientes cortados en trozos pequeños para aquellos participantes que puedan tener riesgo de atragantamiento.



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Salsa de carne (carne sola o con tomate para espagueti)		X		Solo la cantidad de carne cocida en la salsa es acreditable al componente de carnes/sustitutos de carne. La cantidad mínima acreditable es de 0.25 oz de carne. La salsa de carne producida comercialmente es acreditable si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto, y el ingrediente de carne coincide o tiene una descripción similar a una carne que se encuentre en la Guía de compra de alimentos (p. ej., carne molida que no tenga más del 30% de grasa).
Semillas	X			Una porción de 1 oz de semillas proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Las semillas pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes.
Sopa, con carnes o sustitutos de carne, preparada en el centro de cuidado		X		Los ingredientes de carnes/sustitutos de carne son acreditables si contienen al menos 0.25 oz eq de carnes/sustitutos de carne por porción. Consulte la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre la acreditación de los ingredientes restantes en relación con los requisitos del patrón de comidas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada.
Sopas, con carnes o sustitutos de carne, producidas comercialmente		X		Son acreditables si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) tiene una Declaración de Formulación del Producto.
Sopa, frijoles o guisantes, producida comercialmente	X			½ taza de sopa de frijoles o guisantes proporciona ¼ taza o 1 oz eq de sustitutos de carne. Los frijoles y los guisantes se pueden acreditar como un vegetal o como un sustituto de carne, pero no como ambos en la misma comida. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Surimi, (imitación de cangrejo e imitación de mariscos), producido comercialmente	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Una porción de 3 oz de surimi descongelado, producido comercialmente proporciona 1 oz eq de carnes. Una porción de 4.4 oz de surimi descongelado, producido comercialmente proporciona 1.5 oz eq de carnes. Documente los productos de surimi que contengan mayores cantidades de pescado u otros ingredientes acreditables con una Declaración de Formulación del Producto o una etiqueta de CN.
Sushi (pescado o marisco crudo y sashimi)			X	El sushi crudo no es acreditable. El pescado crudo representa un riesgo de salud para ciertos grupos de participantes.

CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Tahini (mantequilla de semillas de sésamo)	X			Se acredita como mantequilla de semillas o nueces (frutos secos). Una porción de 2 cucharadas proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Se recomienda servirles las mantequillas de nueces (frutos secos) y semillas en combinación con otro alimento del componente de carnes/sustitutos de carne a los niños de edad preescolar, debido a que la porción requerida puede ser demasiado grande para ellos.
Tempeh, producido comercialmente	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. Una porción de 1 oz de tempeh producido comercialmente proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. Documente la contribución al patrón de comidas del tempeh que contiene otros ingredientes acreditables (granos, semillas, etc.) con una Declaración de Formulación del Producto o una etiqueta de CN.
Tocino canadiense o cerdo ligeramente curado	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre los productos de cerdo acreditables.
Tocino de pavo		X		El tocino de pavo es acreditable solo si el producto tiene (1) una etiqueta de CN o (2) una Declaración de Formulación del Producto.
Tocino salado (<i>salt pork</i>)			X	El tocino salado no es acreditable, ya que el tocino salado contiene poca carne.
Tocino y productos de imitación de tocino			X	El tocino no es acreditable. Estos productos contienen poca carne. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Tofu, producido comercialmente		X		El tofu producido comercialmente es acreditable. Una porción de 2.2 oz (¼ taza) de tofu producido comercialmente, que contiene al menos 5 g de proteína, proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. El tofu preparado en el centro o aquel que no haya sido producido comercialmente, no es acreditable.
Tripa de res	X			Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos.
Tripas de cerdo (<i>chitterlings</i>)	X			Las tripas del cerdo son los intestinos delgados y se acreditan como sustitutos de carne. ½ taza de tripas de cerdo proporciona 2 oz eq de sustitutos de carne.
Untables de mantequilla de maní (<i>peanut butter spreads</i>)			X	Los untables de mantequilla de maní no son lo mismo que la mantequilla de maní. Los untables de mantequilla de maní no tienen un estándar de identidad y no son acreditables.



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Yogur, congelado o helado de yogur (<i>frozen yogurt</i>)		X		Los operadores del programa pueden acreditar el yogur que ellos mismos congelaron. Tenga en cuenta que el helado de yogur (<i>frozen yogurt</i>) se considera un postre y, por lo tanto, no es aconsejable acreditarlo al componente de carnes/sustitutos de carne. El helado de yogur producido comercialmente es similar al helado y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra del helado de yogur producido comercialmente.
Yogur, de soya		X		Una porción de ½ taza o 4 oz proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 oz.
Yogur, en tubo		X		Un tubo de yogur de 2.2 oz proporciona ½ oz eq de sustitutos de carne. No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 oz.
“Yogur” líquido			X	El “yogur” líquido no es acreditable. Este producto no cumple con los estándares del yogur. Sin embargo, la leche fermentada (kéfir) contribuye al requisito de la leche líquida.
Yogur, natural, con o sin sabor añadido, endulzado, producido comercialmente		X		Una porción de ½ taza o 4 oz proporciona 1 oz eq de sustitutos de carne. No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 oz. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos para obtener información de acreditación adicional. El yogur preparado en el centro no es acreditable ya que puede representar un riesgo de seguridad alimentaria.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Carnes

1. ¿Se puede acreditar la pizza como una carne/sustituto de carne?

Sí. En una pizza, las carnes, los quesos u otros sustitutos de carne son acreditables al componente de carnes/sustitutos de carne. El peso de la salsa, los vegetales y la masa pueden contribuir a los componentes de vegetales y granos. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada, una etiqueta de CN o una Declaración de Formulación del Producto.

2. Los *nuggets* de pollo, los *nuggets* de salchicha y los palitos de pescado son muy populares en nuestro centro de cuidado. ¿Cuántos *nuggets* o palitos debemos servir para cumplir con los requisitos?

Los *nuggets* de pollo, los *nuggets* de salchicha y los palitos producidos comercialmente son acreditables solamente si tienen (1) una etiqueta de CN o (2) una Declaración de Formulación de Productos. Estos productos varían en tamaño y en la cantidad de carne y empanizado que tienen. Solo la porción comestible de carnes/sustitutos de carne es acreditable al componente de carnes/sustitutos de carne. Documente la contribución al patrón de comidas de los *nuggets* de pollo preparados en el centro de cuidado con una receta estandarizada. Para la acreditación del empanizado consulte la sección de granos en la Guía de compra de alimentos.

Algunos estados u organizaciones patrocinadoras pueden exigirle que solamente use productos que tengan una etiqueta de CN. Consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora para conocer los requisitos (consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener la información de contacto de su agencia estatal).



Sustitutos de carne

1. ¿Por qué están permitidas las nueces, semillas y mantequillas de nueces y semillas como sustitutos de carne y cómo se acreditan?

Las nueces (frutos secos), las semillas y las mantequillas de nueces (frutos secos) y semillas son una buena fuente de proteína y otros nutrientes.

Una onza de nueces (frutos secos) o semillas proporciona 1 onza equivalente de sustitutos de carne. Las nueces (frutos secos) y semillas pueden cumplir hasta la mitad ($\frac{1}{2}$) del requisito del componente de carnes/sustitutos de carne en las comidas y todo el requisito de carnes/sustitutos de carne en la merienda (refrigerio). Para hacer una comida reembolsable, deben combinarse con otras carnes/sustitutos de carne.

Dos cucharadas de mantequilla de nueces (frutos secos) o semillas, como la mantequilla de maní y la de almendra, proporcionan 1 onza equivalente de sustituto de carne. Pueden contar para cumplir con parte o todo el requisito del componente de carnes/sustitutos de carne. Como sugerencia, para los niños de edad preescolar, las mantequillas de nueces (frutos secos) y semillas se deben servir en combinación con otro alimento del componente de carnes/sustitutos de carne debido a que la porción indicada puede ser demasiado grande.

Tenga en cuenta que las nueces (frutos secos) y las semillas pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes. No es recomendable servirles nueces (frutos secos) a niños menores de 4 años de edad o a participantes adultos con riesgo de atragantamiento. Siempre supervise a los participantes durante las comidas y las meriendas (refrigerios). Además, algunos participantes pueden tener intolerancia o alergias alimentarias a las nueces (frutos secos) y semillas, y a las mantequillas de nueces (frutos secos) y semillas.

2. ¿Qué tipos de quesos son acreditables según los requisitos del patrón de comidas del CACFP?

Los quesos naturales, reducidos o bajos en grasa como cheddar, suizo, *Colby* y *Monterey Jack*, así como los alimentos con queso, el queso para untar, el requesón y el queso ricota, son ejemplos de quesos acreditables. Los productos en los cuales la etiqueta indica que son de imitación o productos de queso no son acreditables. Otros ejemplos de quesos que no son acreditables son el queso crema y el queso batido (*cheese whips*).

3. ¿Son acreditables los quesos romano y parmesano rallados?

Sí, tanto el queso romano como el parmesano son acreditables como sustitutos de carne.

Cantidades pequeñas de queso, cuando se usan como guarnición, condimento o en empanizado son acreditables al componente de carnes/sustitutos de carne, si la cantidad de carne/sustituto de carne en el producto proporciona por lo menos $\frac{1}{4}$ de onza equivalente de carne/sustituto de carne por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada, una etiqueta de CN o una Declaración de Formulación del Producto.

4. ¿Se pueden servir comidas vegetarianas en el CACFP?

Sí. Hay una variedad de alimentos acreditables dentro del componente de carnes/sustitutos de carne que le permiten a los centros y los hogares de cuidado diurno planificar comidas vegetarianas. El queso natural y procesado, los alimentos de queso, el queso para untar, el requesón, los huevos, el yogur (incluyendo el yogur de soya), el tofu, los frijoles y guisantes secos cocidos, las nueces y semillas, las mantequillas de nueces y de semillas, o cualquier combinación de estos alimentos son ejemplos vegetarianos acreditables como sustitutos de carne en el CACFP.

5. Tenemos varios participantes que asisten a nuestro centro y que no pueden comer ciertos alimentos por motivos religiosos. ¿Podemos solicitar reembolso en el programa de alimentos por las comidas que se les sirven a estos participantes?

Sí. Se pueden hacer sustituciones para adaptar las restricciones dietéticas por motivos religiosos siempre y cuando cumplan con los requisitos del patrón de comidas existentes.

6. ¿El tofu es acreditable en el CACFP como carnes/sustitutos de carne?

Sí. Una porción de 2.2 onzas ($\frac{1}{4}$ taza) de tofu producido comercialmente, que contenga al menos 5 gramos de proteína, es acreditable como 1 onza equivalente de sustitutos de carne.

7. Utilizando la información de rendimiento en la Guía de compra de alimentos, ¿cómo calcularía la cantidad acreditable de tofu en un salteado al componente de carnes/sustitutos de carne?

Por ejemplo:

Si prepara una porción de $\frac{1}{2}$ taza de vegetales salteados con tofu acreditable que contenga 1.5 onzas de tofu en la porción, puede calcular la contribución al patrón de comidas de la siguiente manera:

De acuerdo con la información de rendimiento de la Guía de compra de alimentos, 2.2 onzas o $\frac{1}{4}$ taza de tofu se acredita como 1 onza equivalente de sustitutos de carne. Por lo tanto, 1.50 onzas de tofu dividido entre 2.2 onzas es igual a 0.68 onzas, o 0.50 onzas equivalentes (redondeando hacia abajo, a la 0.25 onza más cercana) de sustitutos de carne.

En este ejemplo, una porción de $\frac{1}{2}$ taza de vegetales salteados con tofu proporciona 0.50 onzas equivalentes de sustitutos de carne.

8. ¿Cómo se acreditan las habas de soya frescas (*edamame*)?

Las habas de soya frescas (*edamame*) pueden acreditarse como un vegetal o como un sustituto de carne, al igual que los frijoles/guisantes maduros y secos. Las habas de soya frescas son los únicos frijoles/guisantes inmaduros que se acreditan de la misma forma que los frijoles/guisantes maduros. Para acreditar las habas de soya frescas, siga la misma guía para acreditar los frijoles o guisantes secos.



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

9. ¿El yogur de soya es acreditable como carnes/sustitutos de carne?

Sí. $\frac{1}{2}$ taza de yogur de soya se acredita como 1 onza equivalente de sustitutos de carne.

10. ¿Debe ofrecerse el yogur en porciones de 4 onzas para que sea acreditable?

No. Aunque $\frac{1}{2}$ taza (4 onzas) de yogur, incluyendo el yogur de soya, proporciona 1 onza equivalente de sustitutos de carne, esto no significa que los programas estén obligados a ofrecer yogur en porciones de $\frac{1}{2}$ taza (4 onzas). Los planificadores de los menús pueden usar su discreción para variar el tamaño de la porción que se ofrece. Para ser acreditable al componente de sustitutos de carne, la porción del yogur deberá tener como mínimo $\frac{1}{8}$ taza (1 onza) para proporcionar 0.25 onzas que es la cantidad mínima equivalente de sustitutos de carne. Tenga en cuenta que las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés.

11. ¿Por qué hay un límite de azúcar para el yogur de no más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas de yogur? ¿Esto también se aplica al yogur de soya?

El yogur, incluyendo el yogur de soya, es una fuente excelente de calcio, proteína, vitamina A, vitamina D, magnesio, fósforo, potasio, riboflavina y vitamina B-12. Sin embargo, algunos productos de yogur tienen más azúcar que otros. El patrón de comidas actualizado limita la cantidad de azúcares totales que se permiten en yogures (incluyendo el yogur de soya) que son acreditables con el fin de fomentar hábitos saludables desde el principio.

El yogur (incluyendo el yogur de soya) puede contener hasta 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas. Recuerde que el yogur de soya no es acreditable en el patrón de comidas para bebés.



12. ¿Qué método se debe usar para determinar si un yogur cumple con el límite de azúcar?

Hay 3 métodos que puede usar para determinar si el yogur cumple con los límites de azúcar. Usando las siguientes etiquetas de información nutricional, siga el ejemplo de cada método para determinar si el yogur es acreditable.

Método 1

Paso 1: ¿Cuál es el tamaño de la porción en onzas?

6 onzas.

Paso 2: ¿Cuál es la cantidad de azúcares totales en gramos?

19 gramos.

Paso 3: Use la siguiente tabla para determinar si el yogur cumple con el límite de azúcar.

Este yogur es acreditable porque tiene un tamaño de la porción de 6 onzas y 19 gramos de azúcares totales.

Nutrition Facts		Datos de Nutrición	
1 serving per container/1 porción por envase			
Serving size/Tamaño por porción		6 oz	
Amount per serving/Cantidad por porción		125	
		Calories/Calorías	
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>			
Total Fat/Grasa Total	0g		0%
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g		0%
Trans Fat/Grasa Trans	0g		
Cholesterol/Colesterol	10mg		3%
Sodium/Sodio	90mg		4%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	23g		8%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	0g		0%
Total Sugars/Azúcares Totales	19g		
Includes 4g Added Sugars/Incluye 4g azúcares añadidos			8%
Protein/Proteínas	3g		

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Tabla de tamaños de las porciones de yogur y límites de azúcar

Tamaño de la porción* (oz)	Tamaño de la porción en gramos (g) <small>(use cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)</small>	Azúcares totales (g)
Si el tamaño de la porción es		Los azúcares totales no pueden ser más de
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

**Los tamaños de las porciones señalados se refieren a los yogures que se encuentran comúnmente en la tienda. El yogur preparado en el centro no es acreditable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. El USDA precalcula y establece los límites de azúcar.*



CARNES/SUSTITUTOS DE CARNE

Método 2

Paso 1: ¿Cuál es el tamaño de la porción en onzas?

4.5 onzas.

Paso 2: ¿Cuál es la cantidad de azúcares totales en gramos?

16 gramos.

Paso 3: Divida los azúcares totales entre el tamaño de la porción. En este ejemplo, sería:

$$\frac{\text{Azúcares totales}}{\text{Tamaño de la porción}} = \frac{16}{4.5} = 3.55$$

Paso 4: Si el resultado es **3.83 o menos**, el yogur está dentro del límite de azúcar. 3.83 es la cantidad máxima de gramos de azúcares totales permitidos por cada onza de yogur.

Este yogur es acreditable.

Método 3

Paso 1: El tamaño de la porción es: 170 gramos.

Paso 2: La cantidad de azúcares totales es: 19 gramos.

Paso 3: Use la tabla que se encuentra en la página 47 para determinar si el yogur cumple con el límite de azúcar. El yogur tiene menos azúcares totales que la cantidad indicada en la tabla.

Este yogur está dentro del límite de azúcar y, por lo tanto, es acreditable.

Nutrition Facts Datos de Nutrición

1 serving per container/1 porción por envase
Serving size/Tamaño por porción 4.5 oz

Amount per serving/Cantidad por porción
Calories/Calorías 140

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 2g 3%

Saturated Fat/Grasa Saturada 0g **0%**

Trans Fat/Grasa Trans 0g

Cholesterol/Colesterol 10mg 3%

Sodium/Sodio 90mg 4%

Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 23g 8%

Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g **0%**

Total Sugars/Azúcares Totales 16g

Includes 4g Added Sugars/Incluye 4g azúcares añadidos **8%**

Protein/Proteínas 8g

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Nutrition Facts Datos de Nutrición

1 serving per container/1 porción por envase
Serving size/Tamaño por porción 6 oz (170g)

Amount per serving/Cantidad por porción
Calories/Calorías 140

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 2g 3%

Saturated Fat/Grasa Saturada 1g **5%**

Trans Fat/Grasa Trans 0g

Cholesterol/Colesterol 10mg 3%

Sodium/Sodio 90mg 4%

Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 23g 8%

Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g **0%**

Total Sugars/Azúcares Totales 19g

Includes 7g Added Sugars/Incluye 7g azúcares añadidos **14%**

Protein/Proteínas 8g

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

13. ¿Cómo se acreditan los yogures con fruta producidos comercialmente? ¿Hay que restar el volumen de la fruta del peso total del envase?

El yogur con fruta producido comercialmente es acreditable solamente al componente de carnes/sustitutos de carne. Por ejemplo, ½ taza (4 onzas) de yogur proporciona 1 onza equivalente de sustitutos de carne. Tenga en cuenta que la fruta incluida en el yogur producido comercialmente no es acreditable al componente de frutas. La fruta es acreditable, solamente cuando el operador del programa le agrega cantidades suficientes de fruta fresca, congelada o enlatada al yogur comercial.

14. ¿Es acreditable el yogur si lo sirvo congelado?

Los operadores del programa pueden acreditar el yogur que ellos mismos congelaron. Tenga en cuenta que el yogur congelado de esta manera se considera un postre y por lo tanto no es aconsejable acreditarlo al componente de carnes/sustitutos de carne. El helado de yogur (*frozen yogurt*) comercial es similar al helado y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.

15. Si compro yogur regular y lo uso en un batido, ¿es acreditable el yogur?

Sí. El yogur se puede servir en forma de bebida y ser acreditable al componente de sustitutos de carne siempre y cuando use un yogur acreditable en una receta de batido estandarizada. Para obtener más información sobre los batidos, consulte el memorando de política del CACFP, *Smoothies Offered in Child Nutrition Programs—Revised* (Batidos ofrecidos en los Programas de Nutrición Infantil, revisado) que se encuentra en la sección de recursos en las páginas 133 a 135.



Las regulaciones del CACFP tienen como requisito servir una porción de vegetales en cada almuerzo y cena, como se especifica en el patrón de comidas. Una porción de vegetales que contribuye al patrón de comidas incluye:

- vegetales frescos
- vegetales congelados
- vegetales deshidratados/secos
- vegetales enlatados
- frijoles y guisantes (legumbres) secos y cocidos
- jugo de vegetales 100% puro

Tenga en cuenta que puede servir un segundo vegetal (que sea distinto), para cumplir con el requisito de la fruta. Sin embargo, dos porciones del mismo vegetal en la misma comida no se pueden acreditar como dos porciones de vegetales distintos y no se pueden servir para sustituir el requisito de la fruta. Por ejemplo, dos porciones de brócoli cuentan como una porción de vegetales y no como dos vegetales distintos. De igual forma, si sirve un vegetal en dos formas distintas, por ejemplo zanahorias crudas y cocidas, solamente contará como una porción de vegetales.

Vegetales mixtos

Las mezclas de diferentes tipos de vegetales, cuyas cantidades no se conocen, como la mezcla de zanahorias y guisantes congelados, se acreditan como una porción de vegetales. Sin embargo, si el operador del programa tiene documentación que le proporcionó el fabricante acerca de la cantidad de cada vegetal, este podrá acreditarlos como dos porciones de vegetales, siempre y cuando la porción que sirve de cada vegetal sea de al menos $\frac{1}{8}$ taza. Tenga en cuenta que las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés.

Los frijoles o los guisantes (legumbres) secos y cocidos se pueden utilizar para cumplir con todo (o con parte) del requisito del componente de vegetales. Los frijoles y los guisantes incluyen, entre otros, frijoles negros, *edamame* fresco, garbanzos, lentejas, frijoles rojos, habas de lima maduras, frijoles blancos, frijoles pintos y guisantes partidos. Los frijoles y los guisantes también pueden ser acreditables como un sustituto de carne, pero no como ambos (vegetales y sustitutos de carne) en la misma comida. Las habas de soya asadas (nueces de soya) también pueden ser acreditables como vegetales o como un sustituto de carne, pero no como ambos en la misma comida. Para acreditar las habas de soya asadas como vegetales, utilice la cantidad de volumen (por ejemplo, $\frac{1}{4}$ taza de habas de soya asadas es equivalente a $\frac{1}{4}$ taza de vegetales, sin importar el peso).

Chips para merienda (refrigerio) como las *chips* de papa, no son acreditables. Estos productos no cumplen con los requisitos del componente de vegetales. Estos alimentos procesados suelen tener un alto contenido de sodio, grasa o azúcar y un bajo contenido de nutrientes.

Los vegetales enlatados en el centro de cuidado no están permitidos en el servicio de comidas del CACFP por razones de seguridad alimentaria. Consulte las páginas 133 a 135 de la sección de recursos para obtener información adicional sobre la seguridad alimentaria de las frutas y vegetales. Los vegetales congelados en el centro de cuidado sí están permitidos. Por ejemplo, cuando el maíz dulce está en temporada (que es más económico y tiene mejor sabor), usted puede congelar las mazorcas en una bandeja y utilizarlas en los meses de invierno, cuando el maíz fresco no está disponible o es muy costoso.

Tamaño de las porciones y rendimiento de algunos vegetales

Esta tabla es un resumen de los vegetales que se usan más frecuentemente y se pueden encontrar en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada, *Food Buying Guide* (FBG, por sus siglas en inglés). Tenga en cuenta que los tamaños de las porciones y los rendimientos son aproximados. Revise bien y asegúrese de que los tamaños de las porciones cumplan con los requisitos del patrón de comidas. La información en la Guía de compra de alimentos puede ayudarle con la planificación del menú y la compra. Consulte las páginas 133 a 135 de la sección de recursos para obtener información sobre la herramienta interactiva web de la Guía de compra de alimentos.

Vegetales	Tamaño de la porción y rendimiento
Aceitunas maduras	8 aceitunas (grandes) = ¼ taza
Coliflor	1 cabeza mediana = aproximadamente 6 tazas de floretes
Hoja de lechuga*	¼ taza de trozos de lechuga fresca
Lechuga (<i>iceberg</i>)*	¼ taza de lechuga fresca, rallada o ¼ taza de trozos de lechuga fresca
Palitos de apio	1 palito tiene 4 pulgadas de largo y ½ pulgada de ancho; 3 palitos = ¼ taza
Palitos de pepino	1 palito tiene 3 pulgadas de largo y ¾ de pulgada de ancho; 3 palitos (pelados o sin pelar) = ¼ taza
Palitos de zanahoria	1 palito tiene 4 pulgadas de largo y ½ pulgada de ancho; 3 palitos = ¼ taza
Pepinillos encurtidos (<i>pickles</i>)	⅓ de pepinillo (grande) = ¼ taza
Rábanos	7 rábanos pequeños = ¼ taza
Tomates grandes o extra grandes	4 rodajas de ⅛ de pulgada de grosor = ¼ taza
Tomates pequeños o medianos	5 rodajas de ⅛ de pulgada de grosor = ¼ taza
Tomates tipo <i>cherry</i>	3 tomates = aproximadamente ¼ taza

Nota: esta tabla de tamaños de las porciones de vegetales se basa en una porción de ¼ taza.

*Los vegetales de hoja verde crudos se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo, ¼ taza de vegetal de hoja verde, crudo se acredita como ⅛ taza de vegetales.



VEGETALES

Utilice esta sección como guía para identificar los vegetales y los productos de vegetales que son acreditables. Esta NO es una lista exhaustiva. Para obtener información sobre los vegetales acreditables que se sirven comúnmente en los Programas de Nutrición Infantil, consulte la Guía de compra de alimentos.

Los detalles que se encuentran en la columna “Información adicional” le ayudan a determinar si el producto es acreditable y a dónde dirigirse para obtener más información, por ejemplo, la Guía de compra de alimentos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Aceitunas	X			Las aceitunas son acreditables si proporcionan un mínimo de 1/8 taza (2 cucharadas). Tenga en cuenta que la mayoría de las aceitunas tienen un alto contenido de sodio.
Aros de cebolla (<i>onion rings</i>)		X		Puede servir los aros de cebolla (<i>onion rings</i>) que han sido producidos comercialmente, ya sean pre-fritos, cocidos en una freidora de aire, o en equipo de freír ultra rápido, siempre y cuando no se frían en grasa para recalentarlos. Los alimentos que se frían en mucha grasa en el centro de cuidado no son acreditables. Para que sea acreditable como vegetal, este producto debe contener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de cebolla cocida por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Tenga en cuenta que la mayoría de los aros de cebolla tienen un alto contenido de grasa.
Base para salsa <i>gravy</i>			X	La base para salsa <i>gravy</i> no es un vegetal y no es acreditable.
Brotos de frijol (enlatados o cocidos)	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre los brotes de frijol enlatados o cocidos. Tenga en cuenta que los brotes de frijol crudos no son acreditables, por razones de seguridad alimentaria.
Cátsup o salsa picante (chili)			X	El cátsup y la salsa picante son condimentos y no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
<i>Chips</i> (de papa u otro vegetal), fritos			X	Los <i>chips</i> de papa u otro vegetal no son acreditables porque tienen mucha variación en los ingredientes. Estos productos tienen un alto contenido de grasa y sodio, y no se deben de servir frecuentemente. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
<i>Chips</i> de maíz			X	Los <i>chips</i> de maíz se clasifican como un grano (no como un vegetal) cuando se elaboran con ingredientes acreditables. Consulte la sección de granos en la Guía de compra de alimentos.
Combinaciones de jugos de frutas y/o vegetales 100% puros	X			Las combinaciones de jugos de frutas o vegetales 100% puros son acreditables. Cuando el ingrediente principal es vegetales, se puede acreditar para el componente de vegetales.
Combinaciones de jugos de vegetales		X		Las combinaciones de jugos de vegetales 100% puros son acreditables.
Condimento de pepinillos (<i>pickle relish</i>)			X	Este producto es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Ensalada de col		X		La porción de vegetales en la ensalada de col, sin condimentos u otros ingredientes, es acreditable. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Ensalada de macarrones (ensalada de pasta)		X		La ensalada de macarrones que contiene vegetales debe tener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte la sección de granos para documentar los componentes alimenticios en los ingredientes de la pasta.
Espirales de vegetales (elaborados con vegetales frescos como zanahoria o calabacín)	X			Son acreditables al componente de vegetales según la cantidad de volumen servido.



VEGETALES

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Frijoles o guisantes (legumbres) enlatados o secos	X			Los frijoles o los guisantes secos o enlatados y cocidos (frijoles rojos, negros, garbanzos, lentejas, etc.) se pueden acreditar como vegetales o como sustituto de carne, pero no como ambos en la misma comida. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Garbanzos, tostados	X			Los garbanzos tostados se pueden acreditar como vegetales o como sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida. ¼ taza de garbanzos tostados se acredita como ¼ taza de vegetales o 1 oz eq de sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida. Tenga en cuenta que pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes.
Gelatinas que contienen vegetales (áspic)		X		Las gelatinas que contienen vegetales deben tener al menos ⅓ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Habas de soya, asadas (nueces de soya)	X			Las habas de soya asadas se pueden acreditar como vegetales o como sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida. ¼ taza de habas de soya asadas se acredita como ¼ taza de vegetales o 1 oz eq de sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida. Tenga en cuenta que pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes. Cuando planee menús que incluyan soya y productos de soya tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes.
Harina de frijol		X		Los productos de pasta elaborados con harinas de un subgrupo de vegetales se pueden acreditar al subgrupo de vegetales correspondiente.
Jarabe de maíz			X	El jarabe de maíz es un azúcar, no un vegetal. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra. Tenga en cuenta que el jarabe de maíz no es recomendable para niños menores de 1 año.
Kétchup (cátsup)			X	El kétchup es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Maíz, fresco (en grano o mazorca)	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.

VEGETALES

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Maíz pozolero (<i>hominy</i>), enlatado	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos. ¼ taza de maíz pozolero (<i>hominy</i>), enlatado y escurrido se acredita como ¼ taza de vegetales. Consulte la sección de granos para obtener información sobre la acreditación del maíz pozolero (<i>hominy</i>) seco.
Mayonesa, aderezo para ensaladas, margarina, aceite para ensaladas y mantequilla			X	Estos productos son condimentos y no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Mezclas de especias secas			X	Las especias no contribuyen a los requisitos del patrón de comidas.
Mostaza			X	La mostaza es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Palitos de vegetales (<i>vegetable sticks/straws</i>)			X	Por lo general, estos productos no tienen la cantidad suficiente de vegetales por porción.
Pan de calabacín (calabacín en pan)		X		El pan de calabacín debe contener al menos ⅛ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, los panes de vegetales no tienen la cantidad suficiente de vegetales por porción.
Pan de calabaza			X	Por lo regular, el pan de calabaza no tiene ⅛ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción.
Pan de zanahoria		X		El pan de zanahoria debe contener al menos ⅛ taza (2 cucharadas) de vegetal visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, estos productos no tienen la cantidad suficiente de vegetal por porción.
Papas, deshidratadas	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.



VEGETALES

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Papas fritas (<i>french fries</i>)		X		Puede servir las papas fritas que han sido producidas comercialmente, ya sean pre-fritas, cocidas en una freidora de aire, o en equipo de freír ultra rápido, siempre y cuando no se frían en grasa para recalentarlas. Los alimentos que se fríen en mucha grasa en el centro de cuidado no son acreditables. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Papas y cáscara de papa	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Pasta o fideos (elaborados con frijoles o guisantes)		X		La pasta o los fideos (elaborados con harina 100% de frijol o de guisantes) son acreditables al componente de vegetales según la cantidad de volumen servido. Para la pasta o los fideos elaborados con harina de frijol o guisante que no es 100% pura, documente la contribución al patrón de comidas con una etiqueta CN o una Declaración de Formulación del Producto.
Pepinillos encurtidos (<i>pickles</i>)	X			Los pepinillos encurtidos (<i>pickles</i>) se pueden acreditar si la porción tiene como mínimo 1/8 taza (2 cucharadas). Tenga en cuenta que la mayoría de los pepinillos tienen un alto contenido de sodio.
Relleno de pastel: camote, calabaza		X		Los rellenos para pasteles que contienen vegetales deben tener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Salsa	X			La salsa es acreditable al componente de vegetales. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Salsa barbacoa			X	La salsa barbacoa es un condimento y no es acreditable.
Salsa para espagueti (sin carne)	X			La salsa para espagueti es acreditable al componente de vegetales. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Salsa para pizza		X		La salsa para pizza se puede acreditar si proporciona un mínimo de 1/8 taza (2 cucharadas). 1/8 taza de salsa para pizza proporciona 1/8 taza de vegetales. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Sopas, preparadas en el centro de cuidado		X		Las sopas preparadas en el centro de cuidado deben contener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada.
Sopas: enlatadas, condensadas, o listas para servir (minestrone, tomate, tomate con otros componentes básicos como arroz y vegetales, o vegetales con componentes básicos como carne y aves)	X			1 taza de sopa reconstituida o lista para servir proporciona 1/4 taza de vegetales. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos. Tenga en cuenta que para los niños pequeños, 1 taza de sopa puede ser demasiada cantidad.
Vegetales de hoja verde, todas las variedades (como hojas de mostaza, col berza y acelga)	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Vegetales deshidratados	X			Los vegetales deshidratados son acreditables según la cantidad de volumen servido. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Vegetales frescos, congelados, enlatados o secos (todas las variedades)	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.



FRUTAS

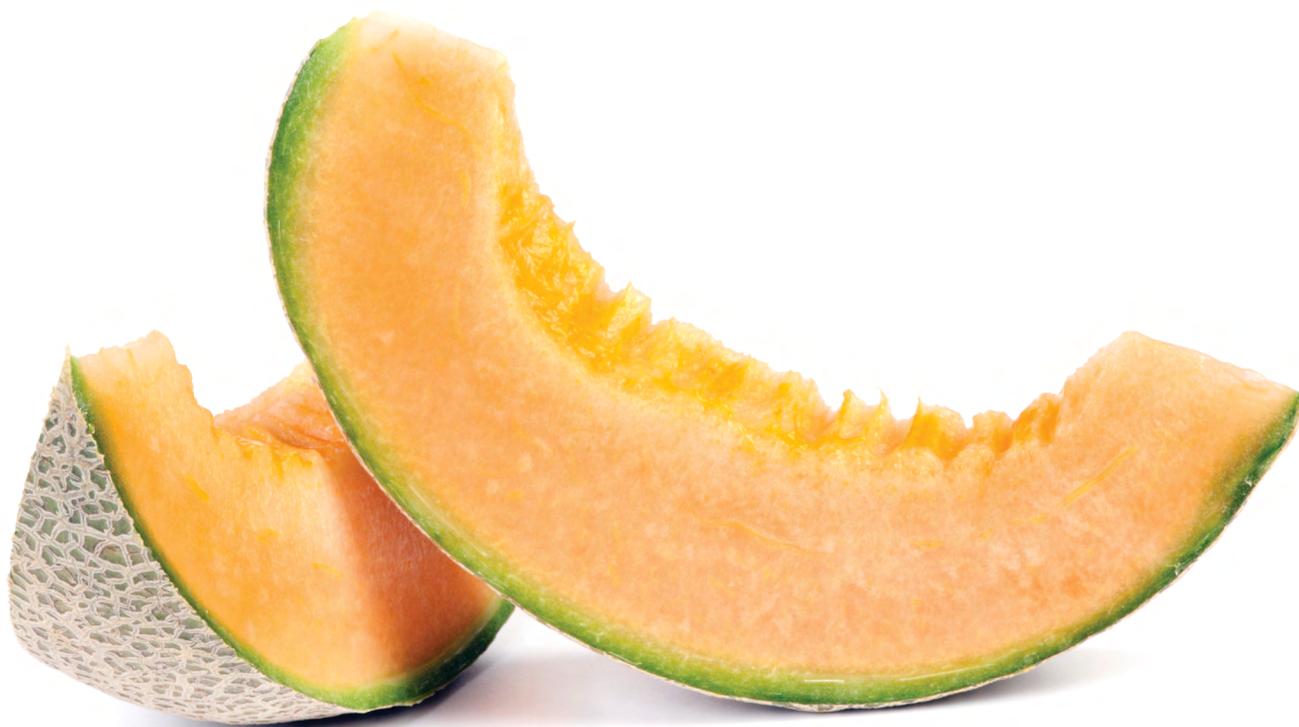
Las regulaciones del CACFP tienen como requisito servir una porción de frutas en cada almuerzo y cena, como se especifica en el patrón de comidas. Sin embargo, un vegetal se puede usar para cumplir con el requisito de las frutas. Cuando se sirven dos vegetales en el almuerzo o la cena, se deben servir dos vegetales distintos. Una porción de fruta que contribuye al patrón de comidas incluye:

- frutas frescas
- frutas congeladas
- frutas deshidratadas/secas
- frutas enlatadas
- jugo de fruta 100% puro

Los *chips* de fruta fritos, producidos comercialmente, como los *chips* de banana u otros *chips* de fruta, no son acreditables. Estos productos no cumplen con los requisitos del componente de frutas. Por lo regular, son

productos altamente procesados, contienen mucha sal y/o azúcar y poco valor nutritivo. Tenga en cuenta que estos productos representan un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños - especialmente aquellos menores de 4 años de edad - y para algunos participantes de edad avanzada. Siempre supervise a los participantes durante las comidas y las meriendas (refrigerios).

El CACFP no permite los productos de frutas enlatados en el centro de cuidado por razones de seguridad alimentaria. Consulte las páginas 133 a 135 de la sección de recursos para obtener información adicional sobre la seguridad de los productos. Los productos de frutas congelados en el centro de cuidado están permitidos. Por ejemplo, cuando es temporada de arándanos (son más económicos y tienen mejor sabor), usted puede congelarlos para utilizarlos en los meses de invierno, cuando las bayas no están disponibles o son muy costosas.



Tamaños de las porciones y rendimientos de las frutas

Esta tabla es un resumen de las frutas que se usan más frecuentemente y que se pueden encontrar en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada, *Food Buying Guide* (FBG, por sus siglas en inglés). Tenga en cuenta que los tamaños de las porciones y los rendimientos son aproximados. Revise bien y asegúrese de que los tamaños de las porciones cumplan con los requisitos del patrón de comidas. La información en la Guía de compra de alimentos puede ayudarle con la planificación del menú y la compra. Consulte las páginas 133 a 135 de la sección de recursos para obtener información sobre la herramienta interactiva web de la Guía de compra de alimentos.

Fruta	Tamaño de la porción y rendimiento
Arándanos	¼ taza
Bananas	1 banana mediana = ½ taza
Ciruelas	1 ciruela pequeña = ⅜ taza; 1 ciruela mediana = ½ taza; 1 ciruela grande = ⅝ taza
Duraznos	1 durazno pequeño = aproximadamente ⅜ taza; 1 durazno mediano = aproximadamente ⅔ taza
Fresas	¼ taza
Mandarinas	1 mandarina mediana = aproximadamente ⅜ taza; 1 mandarina grande = aproximadamente ½ taza
Manzanas	¼ de manzana mediana cruda y sin pelar = aproximadamente ¼ taza
Melón cantalupo	⅒ de melón mediano = aproximadamente ¼ taza
Naranjas	1 naranja mediana = aproximadamente ½ taza
Nectarinas	1 nectarina pequeña = aproximadamente ½ taza; 1 nectarina mediana = aproximadamente ¾ taza
Peras	1 pera mediana = aproximadamente ¾ taza
Sandía	¼ taza de sandía o ¼ taza de sandía picada sin corteza
Uvas pasas*	caja de 1.3 a 1.5 oz = ¼ taza; 1 libra = 12.6 porciones (¼ taza cada una)
Uvas, con semilla	6 mitades de uva = aproximadamente ¼ taza
Uvas, sin semilla	7 uvas = aproximadamente ¼ taza

Nota: esta tabla de tamaños de las porciones de frutas se basa en una variedad de porciones de taza.

*Las frutas deshidratadas/secas se acreditan como el doble de la cantidad servida. Por ejemplo, ¼ taza de uvas pasas se acredita como ½ taza de fruta.



FRUTAS

Utilice esta sección como guía para identificar las frutas y los productos de fruta que son acreditables. Esta NO es una lista exhaustiva. Para obtener información sobre las frutas acreditables que se sirven comúnmente en los Programas de Nutrición Infantil, consulte la Guía de compra de alimentos.

Los detalles que se encuentran en la columna “Información adicional” le ayudan a determinar si el producto es acreditable y a dónde dirigirse para obtener más información, por ejemplo, la Guía de compra de alimentos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Aguas con sabor a frutas			X	Las aguas con sabor a frutas no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Barras congeladas de jugos de fruta		X		Las barras congeladas de jugo de fruta deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta o de jugo de frutas 100% puro por porción. Solamente la porción de fruta o de jugo de frutas 100% puro se puede contar para el requisito de frutas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Barras de higo			X	Las barras de higo no son acreditables al componente de las frutas porque no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción. Las barras de higo son un postre a base de granos y no cuentan para el componente de granos. Este producto tiene un alto contenido de azúcar.
Bases de jugo de frutas			X	Las bases de jugo de frutas no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo por porción.
Bayas, todas las variedades	X			Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Bebidas con sabor a fruta (<i>ade drink</i>)			X	Las bebidas con sabor a fruta, como las limonadas o las bebidas con sabor a limón verde, no son acreditables porque no tienen suficiente cantidad de jugo.
Bebidas de frutas			X	Las bebidas de frutas no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Buñuelos de manzana (<i>apple fritters</i>)		X		Los buñuelos deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, los buñuelos no tienen suficiente cantidad de fruta por porción. Los buñuelos son un postre a base de granos y no son acreditables para el componente de granos. A los centros de cuidado no se les permite freír los alimentos en grasa abundante como una manera de cocinar. Los buñuelos de manzana son acreditables siempre y cuando no se fríen en grasa para recalentarlos y tengan una cantidad acreditable de fruta visible por porción. Este producto tiene un alto contenido de grasa y azúcar, y por la tanto, no se debe de servir frecuentemente.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Coco deshidratado	X			El coco deshidratado se acredita como el doble del volumen servido. Por ejemplo, ¼ taza de coco deshidratado se acredita como ½ taza de fruta. Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Coco, fresco o congelado	X			Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Cóctel de jugo de arándanos rojos			X	Los cócteles de jugo no son acreditables, porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Concentrados de jugo de frutas		X		Los concentrados de jugo solo se pueden acreditar cuando se reconstituyen al 100% de concentración.
Conservas			X	Las conservas se consideran un condimento y no son acreditables.
Fruta congelada - barras con sabor y paletas			X	Las barras congeladas con sabor a fruta no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Fruta deshidratada, entera (como uvas pasas, albaricoques, ciruelas pasas, arándanos rojos)	X			Las frutas deshidratadas se acreditan como el doble del volumen servido. Por ejemplo, ¼ taza de uvas pasas se acredita como ½ taza de fruta. Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos. Tenga en cuenta que pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes.
Fruta, fresca, congelada, enlatada o deshidratada (todas las variedades)	X			Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Gelatinas que contienen frutas o jugo de frutas (áspic)		X		Las gelatinas deben contener al menos ⅓ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Tenga en cuenta que el jugo solamente es acreditable cuando se sirve como bebida.
Harina de coco			X	La harina de coco no es acreditable.
Helados, con sabor a fruta			X	Los helados con sabor a fruta no son acreditables para el componente de frutas porque no tienen la cantidad suficiente de fruta. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.



FRUTAS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Jalea			X	La jalea es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Limonada			X	Para que la limonada sea agradable al paladar, el jugo de limón se debe diluir menos de 100%, por lo tanto la porción no tendrá la concentración necesaria para cumplir el requisito del componente de frutas.
Mantequilla de manzana			X	La mantequilla de manzana es un condimento y no es acreditable.
Mermelada			X	La mermelada es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre la compra.
Mezclas de jugos, frutas y vegetales		X		Las mezclas de jugos de frutas y vegetales 100% puro son acreditables. Se pueden acreditar al componente de frutas cuando la fruta es el ingrediente principal.
Mezclas de jugos, todas las frutas		X		Las mezclas de jugos 100% puro son acreditables.
Miel			X	La miel es un endulzante y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra. A los niños menores de 1 año de edad no se les debe servir miel por razones de seguridad alimentaria.
Néctar, de frutas		X		Los néctares de frutas 100% puros son acreditables. Tenga en cuenta que los néctares no tienen estándares de elaboración, y su contenido de jugo puede variar de 0-100%.
Pan de banana			X	Por lo regular el pan de banana no tiene $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción.
Panecillos que contienen frutas		X		Los panecillos deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, los panecillos no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción.

FRUTAS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Pastelitos dulces para tostar con fruta (<i>toaster pastries with fruit</i>)			X	Los pastelitos dulces para tostar no son acreditables al componente de frutas porque no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción. Los pastelitos dulces para tostar son un postre a base de granos y no cuentan para el componente de granos. Este producto tiene un alto contenido de azúcar.
Polvos y siropes con sabor a frutas			X	Los polvos y siropes con sabor a frutas no son acreditables, porque no cumplen con los estándares de frutas o jugo.
Ponche con sabor a frutas			X	Los ponches con sabor a frutas no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Productos para merienda de 100% fruta (tiras de fruta, láminas, caramelos de fruta u otros productos del mismo tipo)			X	Los productos de meriendas (refrigerios) de frutas no son acreditables.
Pudines que contienen frutas, preparados en el centro de cuidado		X		Los pudines que se preparan en el centro de cuidado que contienen frutas deben tener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción para que sean acreditables al componente de frutas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada. En la mayoría de los casos, los pudines se clasifican como otros alimentos y no contribuyen a los requisitos del patrón de comidas. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Pudines que contienen frutas, producidos comercialmente			X	Los pudines producidos comercialmente no son acreditables al componente de frutas porque no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción.
Relleno para pastel de limón			X	El relleno para el pastel de limón no es acreditable porque no tiene la cantidad suficiente de fruta por porción.
Rellenos para pastel de frutas		X		Los rellenos para pastel deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Los postres a base de granos no cuentan para el componente de granos.



FRUTAS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Salsa o condimento de arándanos rojos (<i>cranberry sauce/relish</i>)		X		Las salsas deben contener 1/8 taza (2 cucharadas) de fruta por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Salsas de frutas		X		Las salsas de frutas deben contener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, las salsas producidas comercialmente no tienen la cantidad suficiente de frutas por porción. Estos productos tienen un alto contenido de azúcar.
Sidra de manzana		X		La sidra debe seguir las mismas reglas de acreditación que el jugo de fruta (jugo 100% puro y pasteurizado).
Sirope (con sabor a frutas)			X	El sirope es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Sirope de arce (<i>maple syrup</i>)			X	El sirope de arce es un condimento o endulzante y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Sorbetes (<i>sherbet</i>), producidos comercialmente o en el centro de cuidado			X	Los sorbetes (<i>sherbet</i>) no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Sorbetes (<i>sorbets</i>), producidos comercialmente o en el centro de cuidado		X		Los sorbetes (<i>sorbets</i>) deben contener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de fruta por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Tartas de frutas (<i>cobblers/crisps</i>)		X		Las tartas de frutas (<i>cobblers/crisps</i>) deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Las tartas de frutas son postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Torta de piña invertida		X		La torta debe contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. La torta es un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Tortas que contienen frutas		X		Aunque las tortas que contienen frutas son un postre a base de granos, no cuentan para el componente de granos. Sin embargo, si contienen al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción, la porción de fruta se puede acreditar al componente de frutas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, las tortas con frutas no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción.
Yogur con fruta, producido comercialmente			X	Todo el volumen del yogur con fruta, producido comercialmente es acreditable al componente de sustitutos de carne, pero no cuenta para el componente de frutas. Para obtener información adicional, consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 oz.
Yogur, producido comercialmente (fruta añadida por el operador)		X		El yogur al cual el operador le añade fruta debe contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 oz.



Una explicación de la separación de los componentes de vegetales y frutas

El patrón de comidas actualizado del CACFP incluye un componente de vegetales y un componente de frutas por separado en el almuerzo, la cena y la merienda.

Servir componentes de vegetales y frutas por separado ayudará a aumentar la variedad de vegetales y frutas que consumen los niños y los adultos.

El patrón de comidas permite que se sirva un segundo vegetal para cumplir con los requisitos del componente de frutas, y así facilitarles a los operadores de los programas la flexibilidad de ofrecer una variedad de vegetales.

Una **comida reembolsable en el desayuno** debe contener:

- El requisito mínimo de la porción de frutas
-
- El requisito mínimo de la porción de vegetal
-
- Cantidades adecuadas de ambos, una fruta y un vegetal, para proporcionar el requisito mínimo de la porción.

Un **almuerzo o una cena reembolsable** debe contener:

- El requisito mínimo de la porción de frutas y el requisito mínimo de la porción de vegetales
-
- El requisito mínimo de dos porciones de vegetales distintos: en esta opción, el segundo vegetal que es distinto se sirve en lugar del requisito de fruta

Una **merienda (refrigerio) reembolsable** puede incluir una fruta y un vegetal lo que cumpliría con el requisito de servir 2 de los 5 componentes alimenticios. Esto significa que el operador del programa puede ofrecer:

- la porción mínima de frutas y vegetales

Las frutas y vegetales se acreditan según la cantidad de volumen servido. La porción mínima acreditable de frutas y vegetales debe proporcionar al menos $\frac{1}{8}$ taza o 2 cucharadas* Hay algunas excepciones:

- La fruta deshidratada/seca se acredita como el doble del volumen servido (por ejemplo, $\frac{1}{4}$ taza de uvas pasas se acredita como $\frac{1}{2}$ taza de fruta).
- Los vegetales de hoja verde, crudos se acreditan como la mitad del volumen servido. Por ejemplo, $\frac{1}{2}$ taza de vegetales de hoja verde, crudos se acredita como $\frac{1}{4}$ taza de vegetales.
- La pasta y el puré de tomate se acreditan según su equivalencia al tomate entero. Una cucharada de pasta de tomate proporciona $\frac{1}{4}$ taza de vegetales, mientras que 2 cucharadas de puré de tomate proporcionan $\frac{1}{4}$ taza de vegetales.

Las porciones de frutas y vegetales que tienen menos de $\frac{1}{8}$ taza no son acreditables para el componente de frutas o vegetales.* Los condimentos y sazones se pueden servir como extras para aumentar la aceptación de la comida.

*Tenga en cuenta que las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés.



Jugos de frutas y vegetales

El jugo de frutas y vegetales 100% puro puede acreditarse para cumplir con todo el requisito del componente de frutas o vegetales en 1 comida al día, incluyendo las meriendas (refrigerios). Sin embargo, cuando se sirve leche líquida como 1 de los componentes de una merienda (refrigerio), el jugo no es acreditable al componente de vegetales o frutas. El jugo 100% puro puede ser fresco, enlatado, congelado o concentrado y reconstituido con agua, y servirse líquido o congelado. Las siguientes palabras deben estar incluidas en la etiqueta con el nombre del jugo 100% puro: “jugo” o “jugo 100% puro”, “jugo concentrado y diluido”, o “100% jugo” o “jugo reconstituido” o “jugo de concentrado”.

Si se sirven mezclas de jugos, estas deben ser jugo 100% puro o una mezcla de jugos 100% puros. Una mezcla de jugos que contiene jugo de tomates, zanahorias y espinacas 100% puro cuenta como jugo de vegetales y es acreditable al componente de vegetales. Se recomienda, como una mejor práctica, especificar en su menú el tipo de jugo que se sirve.

Las mezclas de jugos o purés que son una combinación de vegetales y frutas son acreditables al componente de vegetales o frutas según el ingrediente de mayor cantidad. Por ejemplo, si el primer ingrediente que aparece en la etiqueta del producto es un jugo o puré de fruta (p. ej., de fresa), la mezcla de jugo es acreditable al componente de fruta. Si el primer ingrediente es un jugo o puré de vegetales (p. ej., de zanahoria), la mezcla de jugo es acreditable al componente de vegetales.

Todos los jugos deben estar pasteurizados. El jugo sin pasteurizar puede tener bacterias dañinas. Los niños y algunos adultos mayores corren el riesgo de enfermarse si consumen este tipo de bacterias.

Mezclas de alimentos con frutas y vegetales

Los alimentos que contienen una mezcla de vegetales y frutas con cantidades conocidas se deben acreditar por separado al componente de vegetales y frutas en almuerzos, cenas y meriendas (refrigerios) reembolsables. La mezcla debe contener al menos $\frac{1}{8}$ taza de vegetales para que sea acreditable para el componente de vegetales, y al menos un $\frac{1}{8}$ taza de fruta para que sea acreditable para el componente de frutas. Por ejemplo, una mezcla de zanahoria y piña que se le sirve a niños de 6 años contiene $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria y $\frac{1}{4}$ taza de piña (se acredita como $\frac{1}{2}$ taza de vegetales y $\frac{1}{4}$ taza de fruta). Esta mezcla de zanahoria y piña cumple con los requisitos de la cantidad total del componente de vegetales y el componente de frutas de un almuerzo/ cena reembolsable para niños de 6 a 12 años de edad.





PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS VEGETALES Y LAS FRUTAS

1. **¿Cuál es la cantidad mínima de fruta o vegetal acreditable según los requisitos del patrón de comidas?**

La cantidad mínima de una porción acreditable al componente de frutas o vegetales es de $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas). Tenga en cuenta que las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés. Para los vegetales de hoja verde crudos, la porción mínima es de $\frac{1}{4}$ taza, y para la fruta deshidratada/seca, es de $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas). Es posible que esta cantidad no cumpla con la porción requerida por el patrón de comidas.

2. **¿Cómo se acreditan las frutas y los vegetales según los requisitos del patrón de comidas cuando se encuentran en un plato con alimentos combinados como la carne guisada o el salteado de pollo con piña?**

Los alimentos combinados se pueden acreditar al componente de vegetales o de frutas si contienen al menos $\frac{1}{8}$ taza de vegetales o frutas visibles por porción.

3. **¿Se puede usar vegetales mixtos (como guisantes y zanahorias) para cumplir con el requisito de servir 2 vegetales en el almuerzo o la cena?**

Sí. Los operadores del programa pueden utilizar una receta o información que proporcione el fabricante indicando el porcentaje de cada vegetal en la mezcla. Por ejemplo, si una mezcla contiene un 50 por ciento de zanahoria y un 50 por ciento de guisantes, y una porción de 1 taza de esta mezcla proporciona $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria y $\frac{1}{2}$ taza de guisantes, se cumple el requisito de servir 2 vegetales. Si el porcentaje o el tamaño de la porción de cada vegetal no puede determinarse, la mezcla se acreditará solamente como 1 alimento del componente de vegetales.



4. ¿Cómo se acreditan las ensaladas con alimentos combinados como la ensalada de zanahoria y uvas pasas o la ensalada Waldorf?

Las mezclas de vegetales y frutas se deben acreditar por separado para los componentes de vegetales y frutas. La mezcla debe contener al menos $\frac{1}{8}$ taza de vegetales para que sea acreditable al componente de vegetales, y $\frac{1}{8}$ taza de fruta para que sea acreditable al componente de frutas. Por ejemplo, una porción de ensalada de zanahoria y uvas pasas servida a niños de 6 años que contiene $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria y $\frac{1}{8}$ taza de uvas pasas (se acredita como $\frac{1}{4}$ taza de fruta porque las frutas deshidratadas/secas acreditan como el doble del volumen servido). Esta ensalada de zanahoria y uvas pasas cumple con la cantidad total de los dos componentes, el de vegetales y el de frutas para niños de 6 a 12 años de edad. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.

5. Me gustaría servir dos vegetales distintos en el almuerzo. ¿Está permitido?

Sí. Puede servir el segundo vegetal como un alimento adicional o acreditarlo para cumplir los requisitos del componente de frutas en el almuerzo. Esto se debe a que el segundo vegetal puede acreditarse al componente de frutas en el almuerzo o la cena si se sirve al menos $\frac{1}{8}$ taza de dos tipos de vegetales distintos. Por ejemplo, un centro sirve a niños de 6 años, $\frac{1}{2}$ taza de brócoli asado y $\frac{1}{4}$ taza de coliflor asada. La coliflor sustituye el componente de frutas y cumple con el tamaño de la porción mínima requerida para el componente de frutas para los niños de 6 a 12 años.

6. ¿Se pueden acreditar los vegetales, la fruta o el jugo en los pudines o gelatinas al componente de frutas?

Esta pregunta se debe responder en dos partes:

- El jugo de fruta SOLO es acreditable cuando se sirve como bebida. Por lo tanto, el jugo de fruta que se usa en la preparación de pudines o gelatinas no es acreditable.
- Para acreditar la fruta en los pudines o gelatinas, cada porción debe tener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta por porción, y la fruta debe ser visible en el producto. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.

7. ¿Podría un operador servir un camote (batata dulce) y una papa blanca en la misma comida y acreditar cada uno como dos vegetales distintos?

No. Aunque el contenido nutricional de los camotes (batata dulce) y las papas blancas no es idéntico, desde un punto de vista operativo, ambos son tipos de papas y no podrían considerarse vegetales distintos si se sirven en la misma comida.

8. ¿Cómo sé si el jugo es 100% puro?

El jugo que es 100% puro tiene en la etiqueta "Contiene 100% de jugo". Los jugos que tienen las palabras "cóctel" o "bebida" no se consideran jugo al 100%. Las etiquetas que indican "natural" u "orgánico" no indican que el jugo sea 100% puro.



9. ¿Puede una mezcla de 100% jugo de frutas y vegetales acreditarse a los dos componentes; el de vegetales y el de frutas?

No. Las mezclas de jugo de vegetales y frutas 100% puro no son acreditables para ambos componentes, el de vegetales y el de fruta. Una mezcla de jugos de frutas y vegetales al 100% puede contribuir al componente de frutas o al componente de vegetales. La mezcla de jugos de frutas y vegetales al 100% se acredita al componente de frutas cuando el jugo o puré de fruta es el ingrediente principal. Por el contrario, la mezcla de jugos de frutas y vegetales al 100% puede acreditarse al componente de vegetales cuando el jugo o puré de vegetales es el ingrediente principal. Tenga en cuenta, que tanto para los niños de 1 a 18 años de edad como para los participantes adultos, solamente se puede servir jugo de fruta o vegetales como un componente acreditable en una de las comidas diarias. Recuerde que el jugo no está permitido en el patrón de comidas para bebés.

10. ¿Se puede servir el jugo como un alimento adicional?

Sí. El jugo (u otros alimentos) puede servirse como un alimento adicional al margen de los requisitos del patrón de comidas. Por ejemplo, si se sirve jugo en el desayuno, este también se puede servir como un alimento adicional en una merienda (refrigerio) (por ejemplo, galletas, queso y jugo [adicional]). El FNS recomienda a los centros y a los hogares de cuidado diurno que usen su criterio cuando decidan servir alimentos adicionales. El jugo puede ser parte de

una dieta saludable, sin embargo no tiene la fibra dietética que se encuentra en otras formas de las frutas y vegetales, y cuando se consume en exceso, puede aportar calorías de más. Las comidas que contienen alimentos adicionales, además de las cantidades mínimas requeridas de los componentes alimenticios, reciben la misma tasa de reembolso que las comidas regulares del CACFP. Recuerde que el jugo no se puede servir más de una vez al día como componente reembolsable de una comida. Además, el jugo no está permitido en el patrón de comidas para bebés.

11. ¿Se pudiera usar la lista de jugos aprobados por el programa WIC para ayudar a los operadores a determinar un jugo acreditable?

Sí. Al igual que el CACFP, todos los jugos aprobados por el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (más conocido como WIC, por sus siglas en inglés) deben ser 100% puros. Los requisitos de los jugos del WIC incluyen estándares de nutrición adicionales, como una cantidad mínima de vitamina C. Esto significa que pueden haber algunos jugos 100% puros que son acreditables en el CACFP, pero que no cumplen los requisitos del WIC.

12. Cuando se sirve un batido con fruta como 1 de los ingredientes/componentes, ¿cuenta como el jugo del día?

Sí. Los purés de vegetales y frutas (frescos, congelados o enlatados) que se sirven en un batido se acreditan como jugo y están sujetos a los límites de consumo de jugo.



13. ¿Se pueden comprar jugos como sidra de manzana en los puestos agrícolas locales?

Sí. Sin embargo, solamente se pueden servir jugo y productos de jugo pasteurizados debido al peligro que representan las cidras y jugos sin pasteurizar.

14. ¿Cómo se puede acreditar el concentrado de jugo?

Hay cuatro formas en las que el jugo se puede acreditar al requisito de fruta:

- Jugo 100% puro, líquido, que no procede de concentrado;
- Jugo 100% puro, congelado, que no procede de concentrado;
- Jugo 100% puro, líquido, reconstituido proveniente de concentrado
- Jugo 100% puro, congelado, reconstituido proveniente de concentrado

Los concentrados de jugo se pueden usar solo cuando se reconstituyen con agua hasta obtener el 100% de concentración, y son acreditables como jugo líquido (incluyendo el jugo carbonatado 100% puro) o congelado. Por lo tanto, el jugo no es acreditable cuando se usa como ingrediente en otro alimento o bebida, a excepción de los batidos. Consulte la Guía de compra de alimentos para obtener información adicional sobre la acreditación. Por ejemplo, ¼ taza de gelatina hecha con 1 cucharada de jugo concentrado y agua no se acredita como ¼ taza de jugo, ya que el jugo de fruta ya no está líquido o congelado. Tenga en cuenta que la cantidad de jugo concentrado que use solamente es acreditable en una porción de vegetales o fruta al día.

15. Los ingredientes alimenticios que son irreconocibles (que no se pueden ver) como por ejemplo, un puré de zanahoria en una salsa para macarrones con queso, ¿pueden cumplir con los requisitos del patrón de comidas?

El puré de vegetales o frutas puede ser acreditable y cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP si el plato también proporciona una cantidad adecuada (½ taza o más) de frutas o vegetales visibles. Por lo tanto, en el caso del puré de zanahorias y los macarrones con queso, el puré o las zanahorias machacadas pueden acreditarse al componente de vegetales si hay al menos ½ taza de otro vegetal visible por porción. Las comidas que se sirven en los Programas de Nutrición Infantil son una oportunidad de impartir educación nutricional para ayudar a que los niños aprendan a crear un plato saludable. Es importante que los niños pequeños sean capaces de identificar los componentes de una comida saludable.

16. ¿Cómo se deben acreditar los vegetales, las frutas u otros alimentos que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos?

Hay algunos alimentos que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos que se pueden servir en el CACFP. Si un alimento puede contribuir a una comida reembolsable, pero no se encuentra en la Guía de compra de alimentos, se puede utilizar la información sobre el rendimiento de un alimento similar o de un alimento preparado en el centro para determinar si cumple con los requisitos del patrón de comidas, con la aprobación de la agencia estatal. Las instrucciones para desarrollar los rendimientos están disponibles en la sección de introducción de la Guía de compra de alimentos.



17. ¿Cómo acredito los vegetales y las frutas en una pizza preparada en el centro de cuidado?

Los ingredientes de frutas o vegetales de la pizza son acreditables si proporcionan al menos 1/8 taza por porción. Si las frutas o vegetales de la pizza solamente cumplen con una parte del requisito, se debe proporcionar una porción adicional de vegetales o fruta. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada.

18. ¿Cuánta pasta, puré o salsa de tomate sería necesaria para ser equivalente a 1/4 taza de vegetales para cada niño en el almuerzo o la cena?

Pasta de tomate: 1 cucharada = 1/4 taza de vegetales
Puré de tomate: 2 cucharadas = 1/4 taza de vegetales
Salsa de tomate: 4 cucharadas = 1/4 taza de vegetales

19. ¿El tomate es una fruta o un vegetal? ¿Y el aguacate?

Tanto los tomates como los aguacates se consideran vegetales. Consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil para obtener una lista de las frutas y vegetales acreditables. Aunque la Guía de compra de alimentos proporciona una lista relativamente completa de los alimentos que se sirven comúnmente en los Programas de Nutrición Infantil, no incluye información sobre todos los posibles vegetales o frutas que pueden ser parte de una comida reembolsable. Los centros del CACFP y los hogares de cuidado diurno deben trabajar con su patrocinador o agencia estatal, según corresponda, si tienen preguntas sobre la acreditación de los alimentos.

20. ¿Son acreditables las plantas silvestres comestibles, como las hojas de diente de león, la bardana, hojas de amaranto y las algas marinas?

Estos productos se consideran vegetales; sin embargo, hay que tener cuidado. Las plantas silvestres que no se compran comercialmente pueden tener pesticidas tóxicos. Se deben desarrollar medidas de seguridad para el uso de las plantas silvestres. Una sugerencia es que los operadores restrinjan el uso de estos alimentos a aquellos que están disponibles comercialmente.

21. ¿Son acreditables los vegetales deshidratados?

Sí. Los vegetales deshidratados son acreditables. La acreditación está basada en la cantidad de volumen del vegetal después de la rehidratación, en vez de la cantidad equivalente del vegetal fresco que se indica en el envase. Tenga en cuenta que los datos de rehidratación del envase suelen variar de una marca a otra. Esta variación significa que debe utilizar el siguiente procedimiento para cada marca de producto deshidratado. Para acreditarlo al componente de vegetales, se debe servir al menos 1/8 taza del vegetal rehidratado.

Determine la cantidad de volumen rehidratado de la siguiente manera:

- Rehidrate (añada agua o líquido a) una unidad de compra de vegetales deshidratados según las instrucciones del fabricante. Si no hay instrucciones de rehidratación en el envase, solicítelas al fabricante.
- Mida la cantidad del volumen rehidratado.
- Mida el número de porciones de 1/4 taza de producto rehidratado que proporciona cada unidad de compra.



Su agencia estatal, oficina regional o agencia patrocinadora requiere que documente y mantenga registros como forma de verificación. Los registros deben incluir información sobre el tamaño de la unidad de compra, el número de porciones de $\frac{1}{4}$ taza de producto rehidratado por unidad de compra, el nombre del fabricante y las instrucciones del fabricante para la rehidratación del producto.

22. ¿Son acreditables las uvas pasas en el pudín de arroz o pan dulce preparado en el centro de cuidado?

Sí. Sin embargo, debe haber al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) en cada porción. En la mayoría de las recetas, no se utilizan suficientes uvas pasas para cumplir este requisito. Mantenga una receta estandarizada en el archivo para documentar que hay al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de uvas pasas por porción (que se acredita como $\frac{1}{4}$ taza de fruta).

Como recordatorio, el pudín de arroz o pan dulce se consideran postres a base de granos y (1) no son acreditables a los granos y, (2) por lo general, no se aconsejan en el CACFP.



Los granos son un componente requerido en cada desayuno, almuerzo o cena reembolsable. Los granos son un componente opcional para las meriendas (refrigerios).

Todos los productos de granos que se sirven en el CACFP deben estar hechos con grano integral, con harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen para ser acreditables. Esta sección proporciona una guía sobre cómo determinar si un producto es acreditable según la combinación de granos, harinas gruesas y harinas finas en el producto.

Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil indica los tamaños mínimos de la porción en los productos de granos, que se requieren para cumplir los requisitos del patrón de comidas en cada grupo por edad. Esta tabla proporciona información sobre el tamaño de la porción de dos maneras, por porciones de granos/pan y en onzas equivalentes de granos (oz eq). Cabe recordar que, todos los productos de granos que se sirven en el CACFP y a niños de edad preescolar en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP) deben acreditarse según las onzas equivalentes. Esto se aplica a varios productos, como se indica a continuación:

- Productos horneados (panes, *biscuits*, *bagels*, etc.): 16 gramos de granos acreditables proporcionan 1 oz eq de granos.
- Granos de cereales (avena, pasta, arroz integral, etc.): 28 gramos (aproximadamente 1.0 onza por peso) de grano seco O ½ taza de cereal, pasta o arroz cocido, etc. proporciona 1 oz eq de granos.
- Cereal para el desayuno listo para comer (RTE, por sus siglas en inglés): 28 gramos o 1.0 onza del cereal proporciona 1 oz eq de granos.

Consulte el Apéndice A en la página 94.

Para enfatizar la importancia de los granos integrales, el patrón de comidas del CACFP requiere que los granos que se sirvan al menos una vez al día sean ricos en grano integral. El término “rico en grano integral” significa que al menos la mitad (50 por ciento) de los ingredientes de grano en un alimento son integrales, y los granos restantes son granos enriquecidos. Tenga en cuenta que los alimentos que son 100 por ciento de grano integral cumplen el requisito de ser ricos en grano integral. Este requisito se desarrolló con base a la recomendación de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses que indica que la mitad de los granos que consumimos deben ser granos integrales. Este requisito ayudará a que los niños y los adultos aumenten el consumo de granos integrales y se beneficien de los nutrientes importantes que estos proporcionan. El requisito de ser rico en grano integral solo se aplica a las comidas y meriendas (refrigerios) que se sirven a los niños (de 1 año en adelante) y a los adultos.

Si se sirven granos adicionales que no cumplan con el requisito de ser rico en grano integral, quizá estos pudieran cumplir con los requisitos del programa si están hechos de granos acreditables.

Los alimentos ricos en grano integral son alimentos que contienen un 100 por ciento de granos integrales, o que contienen al menos un 50 por ciento de granos integrales y los granos restantes son granos enriquecidos. Consulte la página 78 para obtener más información sobre cómo identificar productos ricos en grano integral.



Los centros y los hogares de cuidado diurno del CACFP deben acreditar los granos según los estándares de onza equivalente (oz eq). Para obtener más información sobre la acreditación de granos por onza equivalente, vea la sección de acreditación en acción en la página 112 y el Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil en la página 94.



GRANOS ACREDITABLES

Los granos que contribuyen al patrón de comidas incluyen:

- granos integrales
- granos enriquecidos
- salvado y germen

1. Granos integrales

¿Qué es un grano integral?

Los granos integrales contienen la semilla o el grano entero. Un grano integral tiene 3 partes: el salvado, el germen y el endospermo. Generalmente el grano se rompe, tritura o se convierte en hojuelas durante el procesamiento. Si después de ser procesado, el grano aún mantiene aproximadamente la misma cantidad de salvado, germen y endospermo que al principio, se considera un grano integral.

Algunos ejemplos de ingredientes de grano integral incluyen la harina de grano integral o de trigo integral, el arroz integral, o salvaje, la avena, el bulgur, el maíz de grano entero y la quinua.

Los granos integrales ofrecen una variedad de vitaminas y minerales que incluyen magnesio, selenio, hierro, zinc, vitaminas B y fibra dietética.

Para consultar una lista de los granos integrales más comunes, diríjase a la página 82.

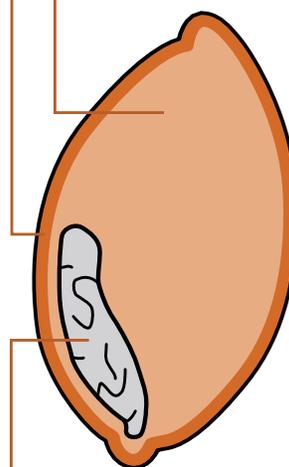
Grano Entero

Salvado

“La cáscara exterior” protege la semilla. Contiene fibra, vitaminas B y microminerales

Endospermo

Proporciona energía. Contiene carbohidratos y proteínas



Germen

Contiene nutrientes para la semilla. Proporciona antioxidantes, vitamina E, vitaminas B



2. Granos enriquecidos y fortificados

Los granos enriquecidos y fortificados son granos que han sido procesados para eliminar todo o parte del salvado y el germen y así darle al producto de grano una textura más lisa. Durante o después del procesamiento se le vuelven a agregar ciertos nutrientes. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de EE. UU. establece los estándares de enriquecimiento y fortificación de los alimentos.

Si un producto de grano tiene en la etiqueta la palabra “enriquecido” debe tener cierta cantidad de niacina, hierro, tiamina, riboflavina y ácido fólico. Si tiene en la etiqueta la palabra “fortificado”, puede contener uno o más nutrientes añadidos con el fin de mejorar su calidad nutricional. Algunas veces se enriquece o fortifica solamente la parte del grano de un producto, otras veces el producto completo. Cuando se añaden nutrientes al producto de grano completo, estos nutrientes aparecen al final de la lista de ingredientes.

Por ejemplo, es posible que la lista de ingredientes de una pasta enriquecida diga lo siguiente:

INGREDIENTES: sémola (trigo), harina de trigo durum, **niacina, hierro (sulfato ferroso), mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico**

*Los nutrientes añadidos están recalcados.

Para obtener más información sobre cómo determinar si un grano está enriquecido o fortificado, vea los criterios para productos de grano enriquecidos o fortificados en la página 87.

Para consultar una lista de los granos enriquecidos más comunes, diríjase a la página 84.



3. Salvado y germen

El salvado es la cáscara de la semilla o la capa externa de los granos como el trigo, el centeno y la avena. El salvado puede ser una fuente rica en muchos nutrientes, incluyendo las vitaminas B, el hierro, el potasio y la fibra.

El germen es la porción del grano rica en vitaminas, que puede ofrecer una buena fuente de vitaminas B, fósforo y zinc. El germen puede separarse antes del procesamiento para usarse como un cereal o suplemento alimenticio.

Para consultar una lista de los tipos más comunes de salvado y germen, diríjase a la página 84.

GRANOS O HARINAS QUE NO SON ACREDITABLES

Muchos productos de grano comerciales incluyen ingredientes que no son acreditables al componente de granos. Estos incluyen los ingredientes de granos que no son integrales, enriquecidos, salvado o germen como la harina bromada, la harina de trigo durum, la harina blanca y la harina de trigo. Además, las harinas de legumbres o de vegetales (tapioca, papa, legumbre, frijol y otras harinas vegetales) son harinas que no contienen ningún grano, pero se consideran granos o harinas no acreditables.

Para consultar una lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables, diríjase a la página 85.

Cuando esté determinando si un producto de grano es acreditable al patrón de comidas, puede ignorar los granos o harinas no acreditables en cantidades insignificantes (que se muestran en la lista de ingredientes como menos del 2 por ciento del producto total). En la medida de lo posible, elija alimentos que contengan muy poca cantidad de harina o granos no acreditables.

Derivados de granos

Los derivados de granos no cuentan como granos en los Programas de Nutrición Infantil y se pueden ignorar al revisar la etiqueta de ingredientes para determinar si un producto de grano es acreditable. Los derivados de granos, que por lo general se presentan únicamente en cantidades pequeñas, incluyen:

- almidón de maíz
- dextrina
- almidón modificado
- almidón de arroz
- almidón de tapioca
- dextrina de trigo
- gluten de trigo
- almidón de trigo

PRODUCTOS DE GRANO ACREDITABLES

Un producto de grano acreditable debe ser:

- rico en grano integral
- enriquecido
- salvado o germen

Use los 2 criterios a continuación para determinar si su producto de grano es acreditable ya sea como rico en grano integral o enriquecido. Los productos de grano acreditables deben cumplir al menos con **1** de los criterios indicados en esta sección.

1. Criterios para determinar los productos ricos en grano integral

Para determinar si un producto de grano cumple con los criterios y considerarse rico en grano integral puede usar **1** de los seis métodos siguientes. El alimento solo debe cumplir **1** de los siguientes métodos para ser considerado rico en grano integral.

Recuerde, si los granos son parte de una comida o una merienda (refrigerio) reembolsable, al menos 1 porción al día debe ser rica en grano integral.

Método 1

El producto se encuentra en la lista de alimentos de grano integral aprobada por **cualquier** agencia estatal del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés).

Cualquier producto de grano que se encuentre en **cualquier** lista de alimentos de grano integral aprobada por la agencia estatal de WIC cumple con los criterios del CACFP para ser considerado rico en grano integral. Para obtener una copia de la lista de alimentos de grano integral aprobada por la agencia estatal de WIC comuníquese con la agencia estatal de WIC. Para consultar la lista de contactos de agencias estatales de WIC, vea la sección de recursos en las páginas 133 a 135.

Método 2

El producto tiene en la etiqueta las palabras “trigo integral” y tiene un estándar de identidad (como se define a continuación) emitido por la FDA.

Un estándar de identidad de la FDA es un conjunto de reglas sobre lo que cierto producto (como el pan de trigo integral) debe o puede contener para ser etiquetado legalmente con ese nombre de producto. La FDA indica estándares de identidad para algunos productos de pan de trigo integral y algunos productos de pasta de trigo integral.

Únicamente los **panes** que tienen exactamente estos nombres de producto cumplen con el estándar de identidad de la FDA y pueden considerarse ricos en grano integral usando este método:

- pan de trigo integral
- pan de trigo entero
- pan de tipo *Graham**
- rollos de trigo integral
- rollos de trigo entero integral
- panecillos de tipo *Graham**
- panecillos de trigo integral
- panecillos de trigo entero
- rollos de tipo *Graham**

*Esto no incluye las galletas *Graham*.

Únicamente las **pastas** que tienen exactamente estos nombres de producto cumplen con el estándar de identidad de la FDA y pueden considerarse ricas en grano integral usando este método:

- productos de macarrones de trigo integral
- macarrones de trigo integral
- espagueti de trigo integral
- vermicelli de trigo integral

Otros productos de grano etiquetados como “trigo integral”, como las galletas saladas, las tortillas, los *bagels*, los *biscuits* y otras formas de pasta que no están incluidas en la sección de “pastas” deben evaluarse usando **1** de los otros métodos (métodos 3 a 6) incluidos aquí para determinar si el producto cumple con los criterios para considerarse rico en grano integral.

Tenga en cuenta que los fabricantes pudieran etiquetar sus productos con términos similares pero un poco diferentes a los términos de los estándares de identidad de la FDA definidos anteriormente. Algunos de estos términos incluyen “grano integral”, “hecho con granos integrales”, “hecho con trigo integral” o “contiene granos integrales”. Los alimentos etiquetados con estos términos pudieran no ser ricos en grano integral y necesitan ser evaluados usando **1** de los otros métodos indicados aquí para ver si cumplen con las normas del FNS para ser acreditables como ricos en grano integral para el CACFP.

Tenga en cuenta que las escuelas que operan programas de CACFP de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo o que operan centros de cuidado infantil pueden utilizar los mismos criterios que utiliza el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) para establecer si un grano es considerado rico en grano integral. Esto les facilita la compra y la planificación del menú ya que pueden utilizar los mismos criterios para ambos programas. Los criterios de evaluación para establecer si un grano es considerado rico en grano integral en el NSLP se aplican a todos los productos de grano, a excepción de los postres a base de granos, los cuales no son acreditables según el CACFP.

Método 3

El empaque del producto incluye **1** de las siguientes declaraciones de propiedades saludables de grano integral emitida por la FDA. La declaración debe ser exactamente como se indica a continuación:

“Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal, y bajas en grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón”.

○

“Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal, bajas en grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón”.

Solamente en el CACFP se acepta como documentación del cumplimiento de los criterios de rico en grano integral las declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA.

Método 4

El alimento cumple los criterios de evaluación establecidos para determinar si un grano es considerado rico en grano integral según el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP).

Las escuelas que operan programas de CACFP de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo o que operan centros de cuidado infantil pueden utilizar los mismos criterios que utiliza el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) para establecer si un grano es considerado rico en grano integral. Esto les facilita la compra y la planificación del menú ya que pueden utilizar los mismos criterios para ambos programas.

Tenga en cuenta que los criterios de evaluación para establecer si un grano es considerado rico en grano integral en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) se aplican a todos los productos de grano, a excepción de los postres a base de granos, los cuales no son acreditables en el CACFP. También recuerde que los cereales que se sirven en el CACFP no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza.



Método 5

El alimento cumple con la Regla de tres del FNS, establecida para identificar los productos ricos en grano integral en el CACFP.

El FNS desarrolló la Regla de tres reconociendo que los operadores del CACFP compran alimentos de manera diferente a los operadores de programas de comidas escolares, ya que generalmente compran al por menor y es posible que no tengan acceso a las Declaraciones de Formulación del Producto que proporciona el fabricante o a productos formulados especialmente para programas de comidas escolares.

De acuerdo con la Regla de tres, los alimentos son ricos en grano integral si:

El primer ingrediente (o el segundo después del agua) es un grano integral, y el segundo y el tercer ingrediente de grano (si hay alguno) son granos integrales, enriquecidos, salvado o germen.

Los derivados de granos (subproductos de granos) no cuentan como ingredientes de grano y pueden ignorarse cuando se evalúa con la Regla de tres. Para obtener más información sobre los productos derivados de granos, vea la página 78.

- Cualquier ingrediente de grano no acreditable que esté etiquetado como “menos del 2 por ciento” en la lista de ingredientes se considera insignificante y se puede ignorar. Consulte la página 85 para ver una lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables.

Cuando use la Regla de tres, puede consultar las listas de ingredientes más comunes de granos que se encuentran en las etiquetas de los productos de grano. Tenga en cuenta que estas listas no son exhaustivas y pueden existir otros alimentos que califiquen y que no estén incluidos. Consulte las listas que comienzan en la página 82:

- Lista de los granos integrales más comunes
- Lista de los granos enriquecidos más comunes
- Lista de los tipos más comunes de salvado y germen
- Lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables

Platos mixtos

Al aplicar la Regla de tres a la porción de granos de los platos mixtos, como la masa de la pizza y las tortillas para burritos, el primer ingrediente de grano debe ser un grano integral, y el segundo y el tercer ingrediente de grano (si hay alguno) deben ser granos integrales, enriquecidos, salvado o germen.

Cereales para el desayuno listos para comer

Cuando use la Regla de tres para evaluar los cereales para el desayuno listos para comer, si el primer ingrediente de grano es un grano integral y el cereal está fortificado, el producto se considera rico en grano integral. En este caso, no hay necesidad de considerar ninguno de los otros ingredientes de grano en el cereal. Consulte la página 111 para obtener más información sobre la acreditación de los cereales para el desayuno listos para comer.

Lista de los granos integrales más comunes

Tenga en cuenta que esta no es una lista exhaustiva y por ende, puede que no incluya todos los ingredientes de grano integral que puedan aparecer en las etiquetas de alimentos.

Lista de los granos integrales más comunes	
Trigo	
bulgur (trigo partido)	harina de trigo integral molida en piedra
bulgur de grano integral	harina de trigo integral de durum entero
bulgur integral	harina de trigo integral para pastelería
granos de trigo	hojuelas de trigo
granos de trigo germinado	hojuelas de trigo de grano entero
grañones de trigo	hojuelas de trigo integral
harina blanca de trigo integral	trigo blanco integral
harina bromada de trigo integral	trigo de grano entero
harina de durum entero	trigo germinado
harina de <i>Graham</i>	trigo integral germinado
harina de trigo entero	trigo integral triturado tostado
harina de trigo integral (<i>whole wheat flour, whole grain wheat flour o entire wheat flour</i>)	trigo partido o trigo triturado
Avena	
avena cortada (<i>steel cut oats</i>)	avena tradicional
avena de cocción rápida	granos de avena
avena instantánea	harina de avena de grano entero
avena integral	harina de avena integral
avena o hojuelas de avena	
Cebada	
cebada de grano integral	harina de cebada descascarada
cebada descascarada	harina de cebada integral
cebada integral	hojuelas de cebada integral
harina de cebada de grano integral	

Lista de los granos integrales más comunes

Maíz

harina de maíz de grano entero	maíz de grano entero
harina de maíz de grano integral	maíz entero
harina de maíz entero	palomitas de maíz
harina de maíz integral	sémola de maíz entero

Arroz integral

arroz integral	harina de arroz integral
arroz integral germinado	

Arroz salvaje

arroz salvaje	harina de arroz salvaje
---------------	-------------------------

Centeno

bayas de centeno	grañones de centeno
centeno en hojuelas	harina de centeno integral
centeno integral	hojuelas de centeno integral
centeno integral germinado	

Otros granos

amaranto	harina de sorgo integral
bayas de escanda de grano integral (<i>whole-einkorn berries</i>)	harina de <i>teff</i>
bayas de espelta	harina de trigo sarraceno
emmer (farro) de grano integral	harina de triticales
escanda de grano integral (<i>whole-grain einkorn</i>)	kamut integral (trigo de Khorasan)
escanda menor germinado (<i>sprouted einkorn</i>)	mijo
espelta germinada	quinua
espelta integral	sorgo integral
grañones de trigo sarraceno	<i>teff</i>
harina de amaranto	trigo sarraceno
harina de escanda de grano integral (<i>whole-grain einkorn flour</i>)	trigo sarraceno germinado
harina de espelta integral	triticales
harina de mijo	



Lista de los ingredientes ricos en grano integral más comunes

Tenga en cuenta que esta no es una lista exhaustiva y, por lo tanto, es posible que no contenga todos los ingredientes ricos en grano integral que pudieran aparecer en las etiquetas de los productos alimenticios.

Sabía usted que los productos en esta lista se consideran ingredientes ricos en grano integral usando la Regla de tres.

- masa de maíz
- masa harina
- sémola de maíz (*hominy grits*)

Maíz nixtamalizado (es decir, maíz tratado con cal) como el maíz pozolero (*hominy*), la masa de maíz (masa hecha con masa harina) y la masa harina (harina de maíz) se consideran granos integrales cuando los productos se evalúan para determinar si cumplen con los requisitos de las comidas. La nixtamalización es un proceso en el cual el maíz seco se remoja y se cocina en una solución alcalina (cal hidratada). Este proceso aumenta la biodisponibilidad de algunos nutrientes. Si la lista de ingredientes indica que el maíz ha sido tratado con cal (por ejemplo, “maíz molido con una pequeña cantidad de cal” o “maíz molido tratado con cal”), entonces el maíz está nixtamalizado.

Los granos enriquecidos pueden ser:

- el segundo o tercer ingrediente de grano

Lista de los granos enriquecidos más comunes

Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Esta no es una lista exhaustiva y, por lo tanto, es posible que no contenga todos los ingredientes de grano enriquecido que pudieran aparecer en una etiqueta de los productos alimenticios.

2. Busque la palabra “enriquecido” en la descripción del ingrediente de grano.

Lista de los granos enriquecidos más comunes	
arroz enriquecido	harina de maíz amarillo enriquecida
harina blanca enriquecida	harina de maíz enriquecida
harina bromada enriquecida	harina de trigo durum enriquecida
harina de arroz enriquecida	harina de trigo enriquecida
harina de centeno enriquecida	sémola enriquecida
harina de durum enriquecida	

El salvado y el germen pueden ser:

- el segundo o tercer ingrediente de grano

Lista de los tipos más comunes de salvado y germen

Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Esta no es una lista exhaustiva y, por lo tanto, es posible que no contenga todos los ingredientes de salvado y germen que pudieran aparecer en una etiqueta de los productos alimenticios.
2. Busque las palabras “salvado” y “germen” en la descripción del ingrediente.

Lista de los tipos más comunes de salvado y germen	
germen de trigo	salvado de centeno
salvado de arroz	salvado de maíz
salvado de avena	salvado de trigo

Ingredientes descartados (pueden ignorarse ya que estos ingredientes no se incluyen en la Regla de tres):

- Cualquier ingrediente que constituya menos del 2 por ciento del peso del producto (p. ej., todos los ingredientes incluidos en la lista de ingredientes después de las palabras “contiene menos del 2 por ciento”).
- Derivados de grano. Para obtener más información, consulte la página 78.

Granos o harinas no acreditables

Estos ingredientes no son integrales, enriquecidos, salvado ni germen. No pueden ser 1 de los primeros 3 ingredientes de grano. Consulte la lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables en la siguiente columna.

Lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables

Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Esta no es una lista exhaustiva y, por lo tanto, es posible que no contenga todos los granos que no son acreditables en el CACFP.
2. Por lo general, estos son granos que **NO** incluyen la palabra “integral” o “enriquecido” en la descripción del ingrediente.
3. Aunque las harinas de legumbre, papa, tapioca y frutos secos no son granos, se contarán junto con los granos no acreditables en el CACFP.

Lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables

cualquier harina de frijol
cualquier harina de frutos secos
cualquier harina de legumbres
cualquier harina vegetal
farina
fibra de avena
fibra de maíz
harina blanca
harina bromada
harina de arroz
harina de cebada malteada
harina de maíz
harina de maíz integral sin germinar
harina de papa
harina de tapioca
harina de trigo
harina de trigo durum
harina para todo uso (no enriquecida)
malta de cebada
sémola

Cabe recordar que, la Regla de tres SÓLO se usa para determinar si un producto es rico en grano integral. Si el producto no cumple con los criterios de la Regla de tres para ser considerado un producto rico en grano integral, entonces verifique si el producto es acreditable como un grano enriquecido. Consulte la página 87 para ver los criterios de los productos de grano enriquecidos o fortificados.

Ejemplos de la Regla de tres

Ejemplo 1: La lista de los ingredientes de un pan inglés (*English muffin*) incluye: “harina de trigo integral, agua, harina de trigo enriquecida, almidón de trigo, levadura, azúcar y sal”.

Este producto es acreditable como un producto rico en grano integral en el CACFP usando los criterios de la Regla de tres debido a lo siguiente:

1. El primer ingrediente (harina de trigo integral) es un grano integral.

Y

2. El segundo ingrediente de grano (harina de trigo enriquecida) es un grano enriquecido.
3. El almidón de trigo es un derivado de grano y puede ignorarse cuando se determina si un producto es rico en grano integral en el CACFP.

Este producto cumple con la Regla de tres basándose en los 2 ingredientes de grano acreditables: la harina de trigo integral y la harina de trigo enriquecida.

Ejemplo 2: La lista de los ingredientes de una pizza de queso indica: “queso mozzarella, queso parmesano, harina blanca de trigo integral, harina de arroz integral, harina enriquecida, leche sin grasa, agua, pasta de tomate, levadura”.

Este producto es acreditable como un producto rico en grano integral usando los criterios de la Regla de tres debido a lo siguiente:

1. El primer ingrediente de grano es harina blanca de trigo integral, la cual es un ingrediente de grano integral.

Y

2. El segundo ingrediente de grano es harina de arroz integral, la cual es un ingrediente de grano integral.

Y

3. El tercer ingrediente de grano es harina enriquecida, la cual es un ingrediente enriquecido.

Método 6

Tiene documentación pertinente de un fabricante o de una receta estandarizada que demuestre que los granos integrales son el ingrediente principal por peso.

Es útil tener la documentación del fabricante o una receta estandarizada, especialmente para aquellos productos de grano que no tienen como primer ingrediente un grano integral y para los productos mixtos. Cuando un producto de grano (como el pan) tiene un primer ingrediente que no es un grano integral, el ingrediente principal aún puede considerarse grano integral por su peso, si hay varios ingredientes de grano integral y la combinación del peso de estos es mayor que el peso del resto de los otros ingredientes de grano. Cuando la porción de grano de un producto mixto (como una enchilada de carne de res) no es completamente de grano integral, aún pudiera considerarse rico en grano integral dependiendo de la proporción de granos integrales en relación a los otros ingredientes de grano. En la página 107 encontrará más información respecto a la documentación aceptable para los productos de grano.

2. Criterios de evaluación para productos de grano enriquecido o fortificado

Para determinar si un producto de grano está enriquecido, debe cumplir con al menos **1** de los siguientes métodos:

Método 1

El alimento indica “enriquecido” en la etiqueta. Por ejemplo, el arroz de grano largo que está enriquecido incluirá en el nombre del producto “arroz de grano largo enriquecido”.

Método 2

La lista de ingredientes tiene como primer ingrediente (o segundo después de agua) un grano enriquecido. La lista de ingredientes normalmente indicará “harina enriquecida” o “harina de trigo enriquecida” o hay un sublistado de los nutrientes que se usaron para enriquecer el ingrediente, por ejemplo, “harina blanca (hierro, ácido fólico, riboflavina, niacina y tiamina)”.

Método 3

En el caso de los cereales de desayuno, el producto indica “fortificado” en la etiqueta o la lista de ingredientes menciona las vitaminas y los minerales que se le añadieron al producto. Si un cereal de desayuno está fortificado, no es necesario que esté enriquecido.

Por ejemplo, la lista de ingredientes de un cereal de desayuno fortificado podría indicar, “Ingredientes: harina de trigo, azúcar. Contiene menos del 2 por ciento de sal, bicarbonato de sodio, colorante caramelo, butilhidroxitolueno (BHT) para conservarlo fresco. **Vitaminas y minerales: vitamina C (ascorbato de sodio, ácido ascórbico), niacina, vitamina B6 (hidrocloruro**

de piridoxina), hierro reducido, óxido de zinc, ácido fólico, vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (hidrocloruro de tiamina), palmitato de vitamina A, vitamina D, vitamina B12”.

*Los nutrientes añadidos están recalcados.

NOTA: La lista de ingredientes de un cereal que no está fortificado no incluye las vitaminas y los minerales añadidos.

Por ejemplo, la lista de ingredientes de un cereal de desayuno que no está fortificado podría indicar: “Ingredientes: harina de arroz, harina de trigo, jugo de caña evaporado, concentrado de jugo de granada, sal marina”. Este cereal no se considera un grano acreditable ya que no está hecho con granos integrales ni enriquecidos y no está fortificado.

Consulte las preguntas en la siguiente página para practicar cómo determinar si un producto de grano es acreditable usando una lista de ingredientes. A partir de la página 123 encontrará más preguntas sobre la acreditación de granos en relación a los requisitos del patrón de comidas.



PREGUNTAS DE PRÁCTICA SOBRE CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO DE GRANO ACREDITABLE USANDO LA LISTA DE INGREDIENTES

Use los ejemplos de las siguientes listas de ingredientes para determinar si el producto es acreditable como un grano en el CACFP.

Pan multigrano

INGREDIENTES: agua, harina de trigo enriquecida [harina, harina de cebada malteada, hierro reducido, niacina, mononitrato de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), ácido fólico], hojuelas de avena, azúcar, gluten de trigo, levadura, aceite de haba de soya, sal, propionato de calcio, (conservante), monoglicéridos, datem o estearoil lactilato de sodio, sulfato de calcio, ácido cítrico, carbonato de calcio, lecitina de soya, suero de leche, leche sin grasa

¿Es este un producto de grano acreditable?

Sí, este pan multigrano es acreditable como un producto de grano enriquecido ya que el primer ingrediente de grano en la lista después del agua es un grano enriquecido.

Nota: no existe una Regla de tres para alimentos de grano enriquecido. La Regla de tres únicamente se aplica para determinar si un alimento es rico en grano integral.

Pan de ajo

INGREDIENTES: harina para todo uso, agua, sémola enriquecida (harina de trigo, niacina, sulfato ferroso, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico). Contiene menos del 2 por ciento de cada uno de los siguientes: levadura, sal, saborizante natural (trigo), aceite de haba de soya, ajo finamente picado, gluten de trigo, sulfato de calcio, enzimas (trigo) y ácido ascórbico.

¿Es este un producto de grano acreditable?

No, no cumple los criterios de un producto rico en grano integral o de grano enriquecido ya que:

- El primer ingrediente en la lista de ingredientes es harina para todo uso y no está enriquecida.

Este pan de ajo no es acreditable porque no cumple el requisito de los granos para considerarse un producto rico en grano integral o uno de grano enriquecido.

Bagels

INGREDIENTES: Harina blanqueada enriquecida, agua, azúcar morena, levadura, germen de trigo, harina de maíz amarillo (ácido fólico, riboflavina, niacina y tiamina), harina de maíz, gluten, almidón de maíz, sal, propionato de calcio, goma de celulosa, ácido cítrico, lecitina de soya.

¿Es este un producto de grano acreditable?

Sí, es acreditable como un producto de grano enriquecido ya que el primer ingrediente es una harina enriquecida (harina blanqueada enriquecida).

Estos *bagels* son acreditables como un grano enriquecido.

Palitos de pan de trigo

INGREDIENTES: harina de trigo integral, agua, harina de trigo enriquecida sin blanquear (harina de trigo, harina de cebada malteada, niacina, hierro como sulfato ferroso, mononitrato de tiamina, enzima, riboflavina, ácido fólico), levadura, azúcar, gluten de trigo. Contiene menos del 2 por ciento de los siguientes: aceite de haba de soya, sal, fibra de avena, miel, estearoil lactilato de sodio, datem, acesulfamo de potasio, ácido ascórbico, enzima. Puede contener leche, soya, huevo y ajonjolí.

¿Es este un producto de grano acreditable?

Sí, es un producto de grano acreditable y cumple los criterios para ser considerado rico en grano integral ya que satisface los siguientes criterios de la Regla de tres:

1. El primer ingrediente de la lista de ingredientes es un grano integral (harina de trigo integral).

Y

2. El grano restante en el producto (harina de trigo enriquecida sin blanquear) está enriquecido.

Estos palitos de pan de trigo son acreditables como un producto rico en grano integral.

Nota: los ingredientes están en la lista según su peso y el ingrediente que pesa más aparece primero en la lista de ingredientes.



REQUISITOS DE GRANOS ADICIONALES

Existen requisitos de granos adicionales en el CACFP. A continuación los revisamos en detalle.

1. Postres a base de granos

Los postres a base de granos no son acreditables al requisito de granos de ninguna comida o merienda (refrigerio). Esto se ha hecho para alinear el patrón de comidas del CACFP con las Guías Alimentarias para estadounidenses.

Los postres a base de granos son aquellos alimentos con un superíndice 3 o 4 en el Apéndice A (ver la página 94). De acuerdo con el Apéndice A, los siguientes alimentos son postres a base de granos: galletas dulces, masas para tartas dulces, donas, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, panecillos dulces, pastelitos dulces de desayuno (*toaster pastries*), pasteles y *brownies*.

Algunos alimentos a base de granos pueden considerarse un postre o una merienda (refrigerio) salada, según cómo se sirven. Por ejemplo, los *scones* pueden ser salados o dulces. Los *scones* salados, como los que están hechos con queso y hierbas, no son postres a base de granos. Sin embargo, los *scones* dulces, como los que están hechos con fruta o glaseado, son postres a base de granos.

Las galletas no tienen un estándar de identidad de la FDA, por lo tanto los fabricantes de alimentos pueden crear nombres llamativos que podrían ser engañosos.

Para determinar si un alimento es un postre a base de granos, analice si el alimento se considera comúnmente un postre o una golosina. Es importante usar este método sobre todo cuando la etiqueta del alimento no indica que es un postre. Si no está seguro si un alimento se considera un postre a base de granos, consulte a

su organización patrocinadora o agencia estatal, según sea el caso, para hacer la determinación.

El FNS reconoce que los centros y los hogares de cuidado diurno, quieran servir postres a base de granos de vez en cuando durante celebraciones u otros eventos especiales. Cabe recordar, que los centros y hogares de cuidado diurno tienen la flexibilidad de poder servir postres a base de granos como un alimento adicional que no cumple con los requisitos de los componentes alimenticios para ser reembolsables. Tenga en cuenta que los alimentos que no contribuyen al patrón de comidas del CACFP no son costos autorizados y deben comprarse con fondos externos al programa. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre cómo tener acceso a la hoja de capacitación sobre el patrón de comidas del CACFP, Postres a base de granos en el CACFP.

2. Cereales de desayuno

Los cereales de desayuno deben cumplir el límite de azúcar y estar elaborados con granos integrales, harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen, o estar fortificados, para que puedan ser acreditables en el CACFP. Los cereales de desayuno que se les sirven a los bebés, niños y adultos no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de azúcar por cada 100 gramos de cereal seco). Los cereales de desayuno incluyen los cereales listos para comer, los cereales instantáneos y los cereales calientes.

Para determinar si un cereal de desayuno se encuentra dentro del límite de azúcar, este debe cumplir únicamente con **1** (no todos) de los siguientes métodos:

Método 1

El cereal se encuentra en **cualquier** lista de cereales de desayuno aprobados por el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de una agencia estatal.

De manera similar al CACFP, todos los cereales de desayuno aprobados por WIC no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (21.2 gramos de azúcar por cada 100 gramos).

Método 2

La tabla de límites de azúcar y tamaños de las porciones en gramos del cereal.

Este método usa la etiqueta de información nutricional y la tabla de límites de azúcar para ayudarle a determinar si un cereal de desayuno cumple con el límite de azúcar.

Use la tabla de la siguiente columna y siga estos pasos:

- Paso 1:** Encuentre el tamaño de la porción en gramos (g) en la etiqueta de información nutricional del cereal.
- Paso 2:** Busque la línea de azúcares totales en la etiqueta. Mire el número de gramos (g) al lado de los azúcares totales.
- Paso 3:** Use el tamaño de la porción que identificó en el Paso 1 para encontrar el tamaño de la porción del cereal en la Tabla de límites de azúcar y tamaños de las porciones en gramos del cereal.
- Paso 4:** En la tabla, mire el número a la derecha de la cantidad del tamaño de la porción, debajo de la columna de azúcares totales. Si su cereal tiene esa cantidad de azúcares totales, o menos, cumple con el requisito de azúcar.

Tabla de límites de azúcar y tamaños de las porciones en gramos del cereal

Use esta tabla para determinar si su cereal cumple los requisitos de azúcar.

Tamaño de la porción*	Azúcares Totales
Si el tamaño de la porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
0-2 gramos	0 gramos
3-7 gramos	1 gramo
8-11 gramos	2 gramos
12-16 gramos	3 gramos
17-21 gramos	4 gramos
22-25 gramos	5 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
36-40 gramos	8 gramos
41-44 gramos	9 gramos
45-49 gramos	10 gramos
50-54 gramos	11 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
64-68 gramos	14 gramos
69-73 gramos	15 gramos
74-77 gramos	16 gramos
78-82 gramos	17 gramos
83-87 gramos	18 gramos
88-91 gramos	19 gramos
92-96 gramos	20 gramos
97-100 gramos	21 gramos

*Los tamaños de las porciones a los que se hace referencia aquí son los que se encuentran en la etiqueta de información nutricional de los cereales de desayuno. Vea el patrón de comidas para conocer los requisitos del tamaño de la porción en el CACFP.

Para obtener información adicional sobre los cereales de desayuno, consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135. También encontrará información acerca de cómo tener acceso a la hoja de capacitación sobre el patrón de comidas del CACFP, Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares.



Método 3

Use 1 de los siguientes 2 métodos para calcular el contenido de azúcar por onza seca:

1. **Método estándar:** Use la etiqueta de información nutricional (en la siguiente columna) del cereal de desayuno para calcular el contenido de azúcar por onza seca.

Paso 1: Encuentre el tamaño de la porción en gramos (g) en la parte superior de la etiqueta.

30 gramos

Paso 2: Busque la línea de azúcares totales. Mire el número de gramos (g) al lado de los azúcares totales.

5 gramos

Paso 3: Divida la cantidad de gramos de azúcares totales entre el tamaño de la porción en gramos.

$$\frac{\text{Azúcares totales}}{\text{Tamaño de la porción}} = \frac{5}{30} = 0.167$$

Paso 4: Si la respuesta es igual o menor a 0.212, el cereal se encuentra dentro del límite de azúcar requerido y puede ser acreditable en el CACFP.

0.167 < 0.212
Este cereal se encuentra dentro del límite de azúcares.

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
About 15 servings per container/Aproximadamente 15 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	3/4 cup/taza (30g)
Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	100
% Daily Value*/Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 0.5g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 140mg	6%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 22g	7%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	11%
Total Sugars/Azúcares Totales 5g	
Includes 3g Added Sugars/Incluye 3g azúcares añadidos	6%
Protein/Proteínas 3g	
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

2. **Método de redondeo:** Puede usar un cálculo alternativo proporcionado por el FNS que utiliza el redondeo y está de acuerdo con la hoja de capacitación sobre el patrón de comidas del CACFP. Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares. Para obtener acceso a la hoja de capacitación, consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135.

Paso 1: Primero encuentre el tamaño de la porción en gramos en la parte superior de la etiqueta de información nutricional.

30 gramos

Paso 2: Multiplique el tamaño de la porción en gramos por 0.212.

30 x 0.212 = 6.36

Paso 3: Si la respuesta en el paso 2 termina en 0.5 o más, redondee el número hacia arriba, hasta llegar al próximo número entero. Si la respuesta en el paso 2 termina en 0.49 o menos, redondee el número hacia abajo, hasta llegar al número entero anterior. Por ejemplo, la respuesta en el paso 2 es **6.36**, y se redondea hacia abajo a **6**.

Paso 4: A continuación, busque la línea de azúcares totales. Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares totales.

5 gramos

Paso 5: Compare la cantidad del paso 4 con la cantidad del paso 3. Si la cantidad del paso 4 es igual o menor a la cantidad del paso 3, el cereal cumple el límite de azúcar y puede ser acreditable en el CACFP.

5 < 6

Este cereal se encuentra dentro del límite de azúcares.

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
About 15 servings per container/Aproximadamente 15 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	3/4 cup/taza (30g)
Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	100
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
Total Fat/Grasa Total 0.5g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 140mg	6%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 22g	7%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	11%
Total Sugars/Azúcares Totales 5g	
Includes 4g Added Sugars/Incluye 4g azúcares añadidos	8%
Protein/Proteínas 2g	
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	



APÉNDICE A: REQUISITOS DE GRANOS PARA LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL^{1,2}

Leyenda de color: **Nota 5 al pie de la página = azul,**
Nota 3 o 4 al pie de la página = rojo

Grupo A	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo A	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo A
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Croutons</i> de pan • Empanizado de miga de pan • Fideos <i>Chow Mein</i> • Galletas <i>crackers</i>, saladas (de soda o de merienda) • Palitos de pan (duro) • <i>Pretzels</i> (duros) • Relleno (seco) (nota: el peso se aplica al pan en el relleno) 	1 oz eq = 22 g o 0.8 oz ¾ oz eq = 17 g o 0.6 oz ½ oz eq = 11 g o 0.4 oz ¼ oz eq = 6 g o 0.2 oz	1 porción = 20 g o 0.7 oz ¾ porción = 15 g o 0.5 oz ½ porción = 10 g o 0.4 oz ¼ porción = 5 g o 0.2 oz
Grupo B	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo B	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo B
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bagels</i> • <i>Biscuits</i> • Empanizado de harina • Envoltura de rollitos de huevo • Galletas <i>crackers</i>, dulces⁵ (<i>Graham</i>, todos las formas, animalitos) • Masa de pizza • Pan de hamburguesa y <i>hot dogs</i> • Pan inglés (<i>English muffins</i>) • Pan Pita • Panecillos • Panes: todos (por ejemplo: rebanados, franceses, italianos) • <i>Pretzels</i> (suaves) • Tortilla, Tortilla dura para tacos, <i>Chips</i> de tortilla 	1 oz eq = 28 g o 1.0 oz ¾ oz eq = 21 g o 0.75 oz ½ oz eq = 14 g o 0.5 oz ¼ oz eq = 7 g o 0.25 oz	1 porción = 25 g o 0.9 oz ¾ porción = 19 g o 0.7 oz ½ porción = 13 g o 0.5 oz ¼ porción = 6 g o 0.2 oz

¹ Al menos un ochenta por ciento de los granos que se les sirven a los niños en los grados de K-12 que participan en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP, por sus siglas en inglés), deben cumplir con los criterios de evaluación para grano rico en grano integral y los alimentos de grano restantes que se les ofrecen deben de ser enriquecidos o elaborados con harina fina y/o harina gruesa enriquecida o integral, salvado y/o germen. Para obtener información sobre las flexibilidades contacte a su agencia estatal. Para todos los demás Programas de Nutrición Infantil, los granos son integrales o enriquecidos o elaborados con harina fina y/o harina gruesa enriquecida o integral, salvado y/o germen. En los patrones de comidas para niños y adultos del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), y en las comidas para niños de edad preescolar del NSLP o el SBP, por lo menos 1 porción de grano al día debe cumplir los criterios de evaluación para ser considerado un grano rico en grano integral.

² En los programas de NSLP y SBP (grados K-12), las cantidades de grano se determinan usando onzas equivalentes (oz eq). Todos los demás Programas de Nutrición Infantil determinan las cantidades de granos usando porciones de grano/pan. A partir del 1° de octubre de 2021, las cantidades de granos en las comidas para bebés y niños de edad preescolar del CACFP y el NSLP o el SBP se determinarán usando oz eq. Algunos de los siguientes granos podrían contener más azúcar, sal o grasa que otros. Esto debe tomarse en consideración al decidir la frecuencia con que se sirven.

⁵ Permitido en el NSLP (para los grados K-12 hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana) como se especifica en la Sección 210.10. Pueden acreditarse al componente de granos del programa SBP (grados K-12), el CACFP, en las comidas del NSLP/SBP para bebés y niños de edad preescolar y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP, por sus siglas en inglés).

Grupo C	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo C	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo C
<ul style="list-style-type: none"> Galletas³ (simples - incluyendo de vainilla) Masa de pastel (postre de <i>pie</i>³, tartas de frutas³ y empanadas de frutas⁴ y de carnes/sustitutos de carne) Muffin de maíz Pan <i>croissant</i> Pan de maíz Panqueques Waffles 	1 oz eq = 34 g o 1.2 oz ¾ oz eq = 26 g o 0.9 oz ½ oz eq = 17 g o 0.6 oz ¼ oz eq = 9 g o 0.3 oz	1 porción = 31 g o 1.1 oz ¾ porción = 23 g o 0.8 oz ½ porción = 16 g o 0.6 oz ¼ porción = 8 g o 0.3 oz
Grupo D	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo D	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo D
<ul style="list-style-type: none"> Barras de cereal, de desayuno y de granola⁴ (simples) Donas⁴ (masa de torta y con levadura, sin glaseado) Muffins (todos, excepto el de maíz) Panecillos dulces⁴ (sin glaseado) Pastelitos para tostadora⁴ (sin glaseado) 	1 oz eq = 55 g o 2.0 oz ¾ oz eq = 42 g o 1.5 oz ½ oz eq = 28 g o 1.0 oz ¼ oz eq = 14 g o 0.5 oz	1 porción = 50 g o 1.8 oz ¾ porción = 38 g o 1.3 oz ½ porción = 25 g o 0.9 oz ¼ porción = 13 g o 0.5 oz
Grupo E	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo E	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo E
<ul style="list-style-type: none"> Barras de cereal, de desayuno y de granola⁴ (con nueces, frutas deshidratadas/secas, y/o trozos de chocolate) Donas⁴ (masa de torta y con levadura, cubiertas o glaseadas) Galletas³ (con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o purés de frutas) Panecillos dulces⁴ (con glaseado) Pastelitos para tostadora⁴ (con glaseado) Tostada francesa 	1 oz eq = 69 g o 2.4 oz ¾ oz eq = 52 g o 1.8 oz ½ oz eq = 35 g o 1.2 oz ¼ oz eq = 18 g o 0.6 oz	1 porción = 63 g o 2.2 oz ¾ porción = 47 g o 1.7 oz ½ porción = 31 g o 1.1 oz ¼ porción = 16 g o 0.6 oz
Grupo F	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo F	Tamaño mínimo de la porción para Grupo F
<ul style="list-style-type: none"> Torta o pastel³ (simple, sin glaseado) Torta o pastel de café⁴ 	1 oz eq = 82 g o 2.9 oz ¾ oz eq = 62 g o 2.2 oz ½ oz eq = 41 g o 1.5 oz ¼ oz eq = 21 g o 0.7 oz	1 porción = 75 g o 2.7 oz ¾ porción = 56 g o 2 oz ½ porción = 38 g o 1.3 oz ¼ porción = 19 g o 0.7 oz

³ Permitido en el NSLP (para los grados K-12 hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana) como se especifica en la Sección 210.10 y en el servicio de meriendas (refrigerios) del SFSP. Se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos en el CACFP o en las comidas para bebés y niños de edad preescolar de los programas NSLP/SBP, como se especifica en las Secciones 226.20(a)(4) y 210.10.

⁴ Permitido en el NSLP (para los grados K-12 hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana) como se especifica en la Sección 210.10. Pueden acreditarse al componente de granos del programa SBP (grados K-12), y en los desayunos o meriendas (refrigerios) del SFSP. Se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos en el CACFP o en las comidas para bebés o niños de edad preescolar del NSLP/SBP como se especifica en las Secciones 226.20(a)(4) y 210.10.



GRANOS

Grupo G	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo G	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo G
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Brownies</i>³ (simple) • <i>Torta o pastel</i>³ (todos los tipos, con glaseado) 	1 oz eq = 125 g o 4.4 oz ¾ oz eq = 94 g o 3.3 oz ½ oz eq = 63 g o 2.2 oz ¼ oz eq = 32 g o 1.1 oz	1 porción = 115 g o 4 oz ¾ porción = 86 g o 3 oz ½ porción = 58 g o 2 oz ¼ porción = 29 g o 1 oz
Grupo H	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo H	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo H
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Bulgur o trigo partido • Cereales de granos (cebada, quinua, etc.) • Cereales para el desayuno (cocidos)^{6,7} • Fideos (todas las variedades) • Macarrones (todas las formas) • Pasta (todas las formas) • Ravioles (solo fideos) 	1 oz eq = ½ taza cocida o 1 oz (28 g) seca	1 porción = ½ taza cocida o 25 g seca
Grupo I	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo I	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo I
<ul style="list-style-type: none"> • Cereal de desayuno listo para comer (frío, seco)^{6,7} 	1 oz eq = 1 taza o 1 oz para hojuelas y círculos 1 oz eq = 1¼ tazas o 1 oz de cereal inflado (<i>puffed</i>) 1 oz eq = ¼ taza o 1 oz de granola	1 porción = ¾ taza o 1 oz, lo que sea menor

³ Permitido en el NSLP (para los grados K-12 hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana) como se especifica en la Sección 210.10 y en el servicio de meriendas (refrigerios) del SFSP. Se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos en el CACFP o en las comidas para bebés o niños de edad preescolar del NSLP/SBP como se especifica en las Secciones 226.20(a)(4) y 210.10.

⁶ Consulte las regulaciones del programa para conocer el tamaño adecuado de la porción de los suplementos que se sirven a los niños de 1 a 5 años en el NSLP; el desayuno servido en el SBP y las comidas servidas a niños de 1 a 5 años y participantes adultos del CACFP. Los cereales de desayuno se sirven tradicionalmente como un alimento del menú de desayuno, pero también se pueden servir en comidas que no sean el desayuno.

⁷ En el NSLP y el SBP, los cereales que incluyen un grano integral como el primer ingrediente deben ser fortificados; no obstante, si el cereal es 100 por ciento integral, no se requiere fortificación. Para todos los Programas de Nutrición Infantil, los cereales deben ser de granos integrales, enriquecidos o fortificados; los cereales que se les sirven a los bebés y niños de edad preescolar en el CACFP, NSLP o SBP no pueden tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.



Utilice esta sección como una guía para identificar los granos acreditables y los productos que contienen granos acreditables. Esta NO es una lista exhaustiva. Para obtener información sobre los granos acreditables que se sirven comúnmente en los Programas de Nutrición Infantil, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada, *Food Buying Guide* (FBG, por sus siglas en inglés) y el Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil.

Para verificar que el producto contenga granos acreditables, también debe consultar la lista de ingredientes y la etiqueta de información nutricional del producto.

Recuerde, que para que los productos de grano sean acreditables al componente de los granos deben de estar elaborados con granos integrales, harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen.

Los detalles que se encuentran en la columna “Información adicional” le ayudan a determinar si el producto es acreditable y a dónde dirigirse para obtener más información, por ejemplo, la Guía de compra de alimentos o el Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Amaranto	X			El amaranto es acreditable como un grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa amaranto como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Arroz (blanco enriquecido o integral)	X			Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Arroz salvaje	X			El arroz salvaje es un grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Avena, instantánea y regular	X			La avena debe cumplir con el límite de azúcar para los cereales de desayuno del CACFP. Cuando se usa avena como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
<i>Bagels</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Barras de cereal			X	Las barras de cereal se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Barras de granola			X	Las barras de granola se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Barras de higo			X	Las barras de higo se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
<i>Biscuits</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.



GRANOS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
<i>Brownies</i>			X	Los <i>brownies</i> se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Bulgur (trigo partido)	X			El bulgur (trigo partido) es un grano. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa bulgur como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Buñuelos de frutas (como el buñuelo de manzana)			X	Los buñuelos de frutas se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Cebada		X		La cebada es acreditable como un grano. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando la cebada se usa como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A. Tenga en cuenta que la cebada de “olla”, o “escocesa”, descascarada o “perlada” no son acreditables porque no son de grano integral o enriquecido.
Centeno	X			El centeno es un grano. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa centeno como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
<i>Chips de bagel</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A. Estos productos deben servirse con precaución debido a que pueden presentar un riesgo de atragantamiento.
<i>Chips de tortilla</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
<i>Chips, maíz/tortilla (trigo o maíz)</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Conos de helado			X	Los conos de helado se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Crepas	X			Las crepas se acreditan en el mismo grupo que los panqueques. Consulte el Grupo C del Apéndice A.
<i>Croissant</i>	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.
<i>Croutons de pan</i>	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A.
<i>Cupcakes</i>			X	Los <i>cupcakes</i> se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Cuscús		X		El cuscús es una pasta. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Tenga en cuenta que no todo el cuscús es de grano integral o enriquecido.
Donas			X	Las donas se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
<i>Dumplings</i>	X			Los <i>dumplings</i> se acreditan en el mismo grupo que los <i>biscuits</i> . Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Emmer (trigo)	X			Emmer es un tipo de trigo. Cuando se utiliza emmer como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Empanizado	X			Consulte los Grupos A y B del Apéndice A para ver el peso de los productos para empanizar. Muchos productos comerciales tienen diferente cantidad de empanizado. En productos comerciales como los palitos de pescado, los trozos de pescado o los <i>nuggets</i> de pollo es recomendable comprar los que tengan etiquetas CN para garantizar que la cantidad acreditable del producto está correcta.
Envoltura de rollitos de huevo/o para <i>wonton</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Espelta	X			La espelta es un tipo de trigo. Cuando se utiliza espelta como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Farina		X		La harina se sirve como un cereal de desayuno cocido. Consulte el Grupo H del Apéndice A. La harina debe ser rica en grano integral o enriquecida. Revise cuidadosamente el empaque antes de comprar.
Fideos (Trigo)	X			Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Fideos <i>chow mein</i>	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A.
Fideos en sopa enlatada	X			La acreditación es según el peso de los fideos solamente sin otros ingredientes. Consulte el Grupo H del Apéndice A.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Frike (<i>freekeh</i>)	X			El frike es un grano y es acreditable como grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa frike como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Frituras de maíz (<i>hush puppies</i>)		X		Consulte el Grupo C del Apéndice A. Deben estar elaboradas con harina enriquecida y/o harina integral. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. A los centros de cuidado no se les permite freír los alimentos en grasa abundante como una manera de cocinar. Las frituras de maíz son acreditables al componente de granos siempre y cuando no se fríen en grasa para recalentarlas. Tenga en cuenta que este producto tiene alto contenido de grasa.
Galletas			X	Las galletas se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Galletas <i>crackers</i> , dulces (<i>Graham</i> , todas las formas, animalitos)	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Galletas <i>crackers</i> , saladas (de soda y de merienda)	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A.
Galletas de animalitos	X			Las galletas de animalitos son acreditables en el mismo grupo que las galletas dulces. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Galletas <i>Graham</i>	X			Las galletas <i>Graham</i> se acreditan en el mismo grupo que las galletas dulces. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Germen/salvado de trigo	X			Cuando se utiliza germen o salvado de trigo como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Granos de trigo	X			Los granos de trigo son semillas de trigo integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usan granos de trigo como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Harina de arroz		X		La harina de arroz debe ser enriquecida o integral. Revise cuidadosamente el empaque antes de comprarla. Cuando se utiliza harina de arroz como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Harina de maíz		X		La harina de maíz debe ser integral o enriquecida cuando se usa como ingrediente en otro producto. La acreditación es según el alimento que se sirve, consulte los Grupos A-I del Apéndice.
Harinas alternativas (elaboradas con ingredientes que no son granos)			X	Los sustitutos de la harina, como la harina de almendras, la harina de frijoles, la harina de coco, la harina de garbanzos, la harina de avellanas, la harina de alcachofas de Jerusalén, la harina de legumbres, la harina de papa, la harina de soya y otras harinas vegetales no son granos y no son acreditables al componente de granos.
Hojaldre (<i>puff pastry</i>)		X		Los hojaldres dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos. Los hojaldres, como los que se preparan con espinacas y champiñones, no se consideran postres a base de granos y pueden ser acreditables al componente de granos. Tenga en cuenta que los hojaldres pueden contener muy poca cantidad de granos por porción. Consulte el Grupo B del Apéndice A para ver los requisitos de peso por porción del pan acreditable (sin otros ingredientes). Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Kasha	X			La kasha es acreditable como grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa kasha como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos del A-I del Apéndice A.
Masa de empanadas		X		Las empanadas dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos. Las empanadas, como las que se preparan con espinacas y champiñones, no se consideran postres a base de granos y pudieran ser acreditables al componente de granos. Consulte el Grupo C del Apéndice A para saber el peso de la masa solamente.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Masa de pastel (con carnes/ sustitutos de carne y/o vegetales)		X		La porción de masa de pastel, como los pasteles de carne o pollo son acreditables al componente de granos. Para conocer el peso de la masa solamente, consulte el Grupo C del Apéndice A.
Masa de pastel (para postres)			X	La masa de pastel para postre se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Masa de pizza	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Mijo	X			El mijo es acreditable como grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa mijo como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
<i>Muffins</i>	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A para <i>muffins</i> de maíz. Para todos los demás <i>muffins</i> , consulte el Grupo D.
<i>Muffins</i> de maíz	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.
Nachos	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A para ver los requisitos de peso por porción de los <i>chips</i> de maíz acreditables (sin otros ingredientes). Para determinar la contribución al patrón de comida de los otros ingredientes en los nachos, consulte la Guía de compra de alimentos.
Obleas, de vainilla			X	Las obleas de vainilla se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Obleas para sándwich de helado			X	Las obleas para sándwich de helado se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Palomitas de maíz	X			Consulte la sección de granos en la Guía de compra de alimentos. Una porción de $\frac{3}{4}$ taza de palomitas de maíz se acredita como 0.25 oz eq de granos. Una porción de $1\frac{1}{2}$ taza se acredita como 0.5 oz eq de granos. Una porción de 3 tazas se acredita como 1 oz eq de granos. Tenga en cuenta que las palomitas de maíz pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos participantes.
Pan con uvas pasas	X			El pan con uvas pasas se acredita igual que los panes sin pasas. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan de banana	X			La acreditación de los panes rápidos se encuentra en el mismo grupo que los <i>muffins</i> (todos, excepto el de maíz). Consulte el Grupo D del Apéndice A.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Pan de calabaza	X			La acreditación de los panes rápidos se encuentra en el mismo grupo que los <i>muffins</i> (todos, excepto el de maíz). Consulte el Grupo D del Apéndice A.
Pan de calabaza o calabacín (pan rápido)	X			La acreditación de los panes rápidos se encuentra en el mismo grupo que los <i>muffins</i> (todos, excepto el de maíz). Consulte el Grupo D del Apéndice A.
Pan de cuchara	X			La acreditación del pan de cuchara se encuentra en el mismo grupo que el pan de maíz. Consulte el Grupo C del Apéndice A.
Pan de hamburguesa y <i>hot dogs</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan de maíz	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.
Pan de zanahoria	X			La acreditación de los panes rápidos se encuentra en el mismo grupo que los <i>muffins</i> (todos, excepto el de maíz). Consulte el Grupo D del Apéndice A.
Pan francés		X		Tenga en cuenta que es posible que algunos panes franceses no estén hechos con harina integral o enriquecida. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan inglés (<i>English muffins</i>)	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan italiano		X		Tenga en cuenta que es posible que algunos panes italianos no estén hechos con harina integral o enriquecida. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan marrón de Boston (<i>Boston brown bread</i>)	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan pita	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan <i>Pumpernickel</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Panqueques	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.



GRANOS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Panqueques de papa		X		<p>Las papas no son un grano. Lo único que es acreditable en los panqueques de papa es la harina enriquecida o integral que se usó en los panqueques. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.</p> <p>Por lo general, los panqueques de papa tienen muy poca cantidad de harina de grano para ser acreditables al componente de granos.</p>
Papas			X	Las papas no son granos y no son acreditables al componente de granos. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre su acreditación.
Papitas (<i>potato chips</i>)			X	Las papitas (<i>potato chips</i>) no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Pasta/fideos de frijoles			X	Los frijoles no son acreditables al componente de granos. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne o la sección de vegetales.
Pastel de café, rollos de canela/daneses			X	Los pasteles de café, los rollos de canela y rollos daneses se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Pastel de Johnny			X	El pastel de Johnny se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Pastelitos daneses			X	Los pastelitos dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Pastelitos para tostadora			X	Los pastelitos dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Polenta	X			Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Pone de maíz (<i>corn pone</i>)	X			El pone de maíz (<i>corn pone</i>) es un pan de maíz que a menudo se hace sin leche ni huevos y se hornea o se fríe. Consulte el Grupo C del Apéndice A.
Ponqué (<i>pound cake</i>)			X	El ponqué (<i>pound cake</i>) se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
<i>Pretzels</i> , duros	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A.
<i>Pretzels</i> , suaves	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Profiteroles con crema (postre)			X	Los profiteroles con crema se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Pudín de arroz			X	El pudín de arroz dulce se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Pudín de pan		X		Los pudines de pan dulce se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos. Los pudines de pan regular, como los que se preparan con espinacas y champiñones, no se consideran postres a base de granos y pueden ser acreditables al componente de granos. Tenga en cuenta que es posible que los pudines de pan no tengan la cantidad suficiente de granos por porción. Consulte el Grupo B del Apéndice A para ver los requisitos de peso por porción del pan acreditable (sin otros ingredientes). Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Quinoa	X			La quinoa es un producto similar a un cereal y es acreditable como grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa quinoa como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A. La quinoa generalmente se sirve como el arroz, pero los productos elaborados con harina de quinoa enriquecida o integral también son acreditables.
Relleno de pan (seco)	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A. El peso se utiliza solamente para el pan seco en el relleno.
Rollos dulces/ pancillos			X	Los rollos dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Sémola de maíz		X		La sémola de maíz debe ser grano integral o enriquecido. Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Sémola de maíz (<i>hominy grits</i>) regular, seca	X			Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Sopapillas			X	Las sopapillas se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.



GRANOS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Sorgo	X			El sorgo es un grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando el sorgo se usa como un ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Tapioca			X	La tapioca no es un grano y no es acreditable.
Torta o pastel			X	La torta o pastel se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Torta volteada de piña			X	La torta se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Tortilla, suave (de harina, trigo integral o maíz)	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Tortilla, Tortilla dura para tacos	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Tostada francesa	X			Ver Grupo E del Apéndice A. Documente la información de acreditación con una etiqueta CN, receta estandarizada, o Declaración de Formulación del Producto.
Trigo sarraceno	X			El trigo sarraceno es un grano. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa trigo sarraceno como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Triticale	X			El triticale es un grano integral. Cuando el triticale se usa como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Waffles	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.





PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS GRANOS

1. Para los productos ricos en grano integral, ¿qué tipo de documentación es aceptable?

Hay varios tipos de documentación aceptable que demuestra que un producto es rico en grano integral y cumple con los requisitos del programa. Algunas de las formas aceptables de documentación incluyen:

Ejemplo 1: El empaque de un producto que indica en la etiqueta que es de trigo integral. Por ejemplo, una bolsa vacía de pan integral o una caja vacía de espagueti integral. Esto solo se aplica a los productos que tienen un estándar de identidad de la FDA. Consulte la página 79 para obtener más información sobre los productos con un estándar de identidad de la FDA.

○

Ejemplo 2: El empaque de un producto que indica la lista de ingredientes con:

- Un grano integral como primer ingrediente (o segundo después del agua) y
- Los dos ingredientes de grano siguientes (si los hay) deben ser granos integrales, enriquecidos o salvado o germen.
- Solamente una cantidad pequeña (si acaso) de granos no acreditables (generalmente menos del 2 por ciento del peso total del producto).

Este es un ejemplo de un producto que cumple con los criterios de la Regla de tres de FNS para identificar productos ricos en grano integral del CACFP. Consulte la página 81 para obtener más información. Tenga en cuenta que los ingredientes se enumeran en la lista según su peso y el ingrediente que pesa más aparece primero en la lista de ingredientes.

○

Ejemplo 3: Documentación del fabricante, como hojas de información del producto, información proporcionada en el membrete del fabricante, o una Declaración de Formulación del Producto (PFS) que demuestre que los granos integrales en el producto son al menos el 50 por ciento de todos los granos y los granos restantes son granos enriquecidos. Por ejemplo, la documentación del fabricante puede indicar:

Harina enriquecida (40 por ciento del peso del grano), harina de trigo integral (30 por ciento del peso del grano) y avena integral (30 por ciento del peso del grano).

El peso combinado de los 2 ingredientes de grano integral (harina de trigo integral y avena integral equivale al 60 por ciento) es mayor que el de la harina enriquecida (al 40 por ciento), aunque la harina enriquecida se menciona primero en la lista de ingredientes.

○

Ejemplo 4: Una receta estandarizada que demuestra que los granos integrales del producto constituyen al menos el 50 por ciento de todos los granos y que los demás granos son granos enriquecidos. Por ejemplo, una receta de pan requiere:

2 tazas de harina de trigo integral y
2 tazas de harina enriquecida.

Esta receta cumple con el requisito de grano rico en grano integral porque el 50 por ciento de los granos son integrales y el resto de los granos en el producto son enriquecidos.

Nota: El 50 por ciento de los granos integrales pueden estar por volumen (como tazas) o por peso (como gramos u onzas).

○

Ejemplo 5: El empaque de un producto (por ejemplo, una caja vacía de galletas multigrano) que incluye 1 de las 2 declaraciones de salud sobre las propiedades de los granos integrales aprobadas por la FDA (consulte la página 80).

○

Ejemplo 6: Una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) válida para un plato principal con etiqueta CN que incluye granos.

2. **¿Son las declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA suficiente documentación para demostrar que un alimento es rico en grano integral?**

Sí. Si un alimento tiene en el empaque 1 de las 2 declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA, el alimento cumple con los criterios del CACFP para alimentos ricos en grano integral.

3. **¿Se puede usar el Sello del Grano Entero del Whole Grain Council para determinar si un producto cumple los criterios de evaluación para grano rico en grano integral?**

No. Aunque el Sello del Grano Entero brinda información útil sobre la cantidad de grano integral en un producto, no es documentación suficiente para determinar si un alimento es rico en grano integral. Los productos que incluyen un Sello del Grano Entero también pueden contener mucha cantidad de granos no acreditables, como harina refinada no enriquecida. Por lo tanto, el Sello del Grano Entero por sí solo no es documentación suficiente para demostrar que un producto es rico en grano integral.

4. Para cumplir con el requisito de rico en grano integral, ¿se pudieran usar panes, rollos y panecillos en los que la etiqueta indica “100% de trigo integral”?

Sí. Los productos de granos que tienen en la etiqueta específicamente las palabras “pan de trigo integral”, “pan de trigo entero”, “rollos de trigo integral”, “rollos de trigo entero”, “panecillos de trigo integral” y “panecillos de trigo entero” son 100 por ciento trigo integral y claramente cumplen con el criterio de rico en grano integral. Estos productos generalmente no tienen granos refinados en la lista de ingredientes. Si lo tienen, la cantidad se considera insignificante. Tenga en cuenta que los alimentos que tienen en la etiqueta “grano integral”, “elaborado con granos integrales”, “elaborado con trigo integral” o “contiene granos integrales” no necesariamente cumplen el criterio de evaluación para grano rico en grano integral. Consulte la página 78 para obtener más información.

5. ¿Fuera posible tener discreción acerca de cuáles comidas incluirán alimentos ricos en grano integral?

Sí. Usted puede elegir servir un alimento rico en grano integral en cualquier comida o merienda (refrigerio) mientras que sirva por lo menos 1 alimento rico en grano integral al día durante el transcurso de todas las comidas y meriendas (refrigerios) que sirva. Por ejemplo, puede servir un cereal rico en grano integral en el desayuno un día y pasta rica en grano integral en el almuerzo del día siguiente. Esto le ayudará a exponer a los participantes a una variedad de granos integrales y la amplia gama de vitaminas y minerales que estos proporcionan.

6. Si le sirvo desayuno a un grupo de niños y le sirvo almuerzo a un grupo distinto, ¿deben ambas comidas tener un grano rico en grano integral?

No. El requisito de alimentos ricos en grano integral se aplica al centro o al hogar de cuidado diurno, no a cada niño o adulto participante. Si sirve desayuno y almuerzo a 2 grupos distintos de niños o adultos en cada comida, solo 1 comida debe contener un alimento rico en grano integral.

Se recomienda que los centros y hogares de cuidado diurno que sirven a distintos grupos de participantes en cada comida (como 1 grupo de niños en el desayuno y un segundo grupo en el almuerzo) varíen la comida en la que sirven el alimento rico en grano integral. Por ejemplo, una tostada rica en grano integral se puede servir en el desayuno el lunes y un arroz integral se puede servir en el almuerzo del martes. Así podrá asegurarse de servirles una variedad de granos integrales a todos los participantes y que se beneficien de los nutrientes importantes que proporcionan.

7. Mi hogar de cuidado diurno solamente sirve meriendas (refrigerios). ¿Deben de ser ricos en grano integral todos los granos que se sirven en la merienda (refrigerio)?

Sí. Si la merienda incluye un grano, como galletas *crackers* saladas, el grano debe ser rico en grano integral. Sin embargo, los programas que solo sirven una merienda (refrigerio), como los programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo, no están obligados a servir un grano en la merienda (refrigerio) porque no es un componente requerido en la merienda (refrigerio).

8. ¿Cuáles son los criterios para identificar los postres a base de granos?

En el Apéndice A, los alimentos que están identificados como postres a base de granos tienen un superíndice de 3 o 4. Estos alimentos no pueden ser parte de una comida reembolsable en el CACFP. No hay una cantidad específica de azúcar, grasa o cualquier otro nutriente que identifique un grano como postre. Los siguientes alimentos están identificados como postres a base de granos: galletas, masas de pastel dulces, donas, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, panecillos dulces, pastelitos para tostadora, pasteles y *brownies*.

Es importante tener en cuenta que, en algunos casos, un fabricante de alimentos puede presentar nombres publicitarios creativos que podrían confundir a la persona que planifica el menú y hacer que sirva un producto que no esté permitido. Para determinar si un alimento es un postre a base de granos, analice si el alimento se considera comúnmente un postre o una golosina. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre cómo obtener acceso a la hoja de capacitación sobre el patrón de comidas del CACFP, Postres a base de granos en el CACFP.

9. ¿Puede proporcionar algunos ejemplos de alimentos que puedo servir en lugar de postres a base de granos?

Hay formas sencillas de sustituir postres a base de granos por otros alimentos, o sea creativo. Algunos ejemplos incluyen frutas frescas, taza de frutas, frutas deshidratadas/secas, yogur *parfait*, queso y galletas integrales, o mantequilla de maní y galletas *crackers* saladas.

10. Si un centro u hogar de cuidado diurno elige servir un postre a base de granos que contiene fruta, ¿podría la fruta ser acreditable al componente de frutas?

Sí. La fruta en un postre a base de granos puede ser acreditable al componente de las frutas si tiene por lo menos $\frac{1}{8}$ taza o 2 cucharadas de fruta visible por porción. La porción de granos de un postre a base de granos con fruta, como los *pies*, tartas o *cobblers*, no es acreditable al componente de granos. Se recomienda servir la fruta endulzada con moderación para ayudar a los niños y los adultos a desarrollar su preferencia por la fruta que no ha sido endulzada y así reducir el consumo de azúcares añadidos.

11. Los panqueques y los *waffles* no son postres a base de granos, de acuerdo con el Apéndice A. ¿Se consideran postres a base de granos, si se sirven con sirope, miel, mermelada u otro ingrediente dulce?

No. Aunque los panqueques y los *waffles* se sirvan con ingredientes dulces, como sirope, miel o mermelada esto no los convierte en postres a base de granos y pueden ser acreditables al componente de los granos. Sin embargo, se recomienda servirlos con ingredientes más saludables como la fruta o el yogur. Al disminuir los ingredientes dulces ayudaremos a evitar el consumo de azúcares añadidos en los niños y los adultos. Cuando se le añaden azúcares a los alimentos y bebidas para endulzarlos, se agregan calorías sin aportar nutrientes esenciales.

12. ¿Es el cereal de granola un alimento acreditable a los granos?

El cereal de granola comercial o elaborado en el centro de cuidado es acreditable igual que los otros cereales de desayuno; debe estar elaborado con granos integrales, harina fina y/o harina gruesa enriquecida, salvado o germen y debe cumplir con el límite de azúcar. Para obtener información sobre los criterios de evaluación para granos integrales y granos enriquecidos, consulte la página 76. Para obtener información sobre los límites de azúcar en cereales de desayuno, consulte la página 90. Acredite el cereal de granola utilizando el Grupo I del Apéndice A.

13. ¿Cómo puedo saber si un cereal de desayuno listo para comer está “fortificado”?

Los productos de cereal fortificado incluyen vitaminas y minerales añadidos en la lista de ingredientes. Por ejemplo, una lista de ingredientes podría indicar:

“Ingredientes: Trigo integral, azúcar, avena. Contiene menos del 2 por ciento de sal, bicarbonato de sodio, colorante caramelo, colorante anaranjado, BHT para conservarse en buen estado. **Vitaminas y minerales: vitamina C (ascorbato de sodio, ácido ascórbico), niacinamida, vitamina B6 (hidrocloruro de piridoxina), hierro reducido, óxido de zinc, ácido fólico, vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (hidrocloruro de tiamina), palmitato de vitamina A, vitamina D, vitamina B12”.**

*Las vitaminas y minerales añadidos están recalcados.

14. ¿Puedo mezclar un cereal alto en azúcar con un cereal bajo en azúcar para cumplir con el límite de azúcar?

No. No puede mezclar un alimento no acreditable con un alimento acreditable para que el nuevo alimento sea acreditable. Por ejemplo, un operador no puede mezclar un cereal que tiene 8 g de azúcar por onza seca con un cereal que tiene 4 g de azúcar por onza seca para producir un cereal que tiene 6 g de azúcar por onza seca (el límite de azúcar para los cereales de desayuno). Durante la preparación o la revisión, le crearía un problema a los operadores y monitores determinar si la mezcla de cereal cumple con el límite de azúcar.

15. ¿Se puede usar harina de nueces o semillas para cumplir con el requisito de granos?

No. Las nueces y las semillas no son granos y no son acreditables al componente de granos porque no contienen granos.

16. ¿Son acreditables al componente de granos los *brownies* de frijoles negros?

No. Los *brownies* de cualquier tipo se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos en ninguna comida.



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Ahora que aprendió a identificar los alimentos que son acreditables a los componentes del patrón de comidas, aprendamos a cómo determinar la contribución de cada componente al patrón de comidas (acreditación). Este es un paso importante para garantizar que las comidas que se sirven son nutritivas y cumplen con los requisitos federales del patrón de comidas.

Un alimento es acreditable según su contribución a los siguientes componentes alimenticios:

1. **Carnes/sustitutos de carne**
2. **Granos**
3. **Vegetales**
4. **Frutas**
5. **Leche líquida**

La Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil, titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés), es el recurso desarrollado por el USDA para ayudarle a determinar la cantidad de alimentos que debe comprar y cómo cada alimento es acreditable a los componentes alimenticios. La FBG está disponible digitalmente:

- En la web, como una herramienta interactiva de la Guía de compra de alimentos
- En formato PDF descargable, como la Guía de compra de alimentos
- Como una aplicación móvil de la Guía de compra de alimentos (incluye búsqueda, navegación y funcionalidades para comparar información sobre el rendimiento, la herramienta para granos del Apéndice A y la posibilidad para los usuarios de crear y salvar listas de sus alimentos favoritos).

Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información adicional sobre la Guía de compra de alimentos.

Puede usar la herramienta interactiva web de la Guía de Compra de Alimentos para determinar los rendimientos y la Hoja de Análisis de Recetas (RAW, por sus siglas en inglés) para determinar la contribución al patrón de comidas (acreditación) de los alimentos o recetas y la herramienta para granos del Apéndice A para determinar las onzas equivalentes (oz eq) de los productos de granos. Para obtener más información sobre la FBG, consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135.

Puede usar la FBG para determinar la acreditación de alimentos combinados, como la pizza o la lasaña, que contribuyen a más de 1 componente alimenticio. Por ejemplo, la pizza suele incluir granos en la masa, una carne/sustituto de carne (como el queso), vegetales (como la pasta de tomate y los champiñones) y, a veces, fruta añadida (como la piña). Recuerde, que para que un componente contribuya a una comida reembolsable, el alimento debe tener como mínimo las cantidades siguientes*:

1. **Carnes/sustitutos de carne: al menos 0.25 (¼) onzas equivalentes por porción**
2. **Granos: al menos 0.25 (¼) onzas equivalentes por porción**
3. **Vegetales: al menos ⅛ taza (2 cucharadas) por porción**
4. **Frutas: al menos ⅛ taza (2 cucharadas) por porción**
5. **Leche líquida: al menos ¼ taza (2 fl oz) por porción**
 - La leche líquida solo es acreditable cuando se sirve en una bebida o sobre los cereales. Solamente es acreditable en combinación con otros componentes cuando está en un batido.

*Tenga en cuenta que las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés.

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

DOCUMENTANDO LA CONTRIBUCIÓN AL PATRÓN DE COMIDAS

Durante una revisión administrativa del programa, las agencias estatales son responsables por verificar que la documentación demuestre que los requisitos del patrón de comidas se cumplieron. Consulte con su agencia estatal (SA) si no está seguro si un alimento es acreditable o si tiene dudas sobre el tipo de documentación que se necesita. La documentación puede incluir 1 o más de los siguientes elementos:

- Guía de compra de alimentos
- La etiqueta del producto alimenticio con la declaración de los ingredientes

- Receta estandarizada
- Etiquetas válidas de Nutrición Infantil (CN)
- Declaración de Formulación del Producto (PFS) u otra documentación del fabricante

Por ejemplo, si usted utiliza una receta estandarizada para preparar un burrito con ingredientes en la cocina, entonces no necesita ninguna otra documentación. Para documentar correctamente la contribución al patrón de comidas de un burrito producido comercialmente se necesita una etiqueta de PFS o de CN.





ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

ACREDITACIÓN DE LOS ALIMENTOS PRODUCIDOS COMERCIALMENTE

La Guía de compra de alimentos tiene una lista de alimentos estándar producidos comercialmente, por ejemplo, frijoles horneados (*baked beans*), atún enlatado y pollo molido. Si el nombre en la etiqueta del producto coincide exactamente con la descripción de la FBG en la columna “*Food as Purchased, AP*” (Alimentos como se compran, AP, por sus siglas en inglés), puede usar la información de rendimiento de la FBG para determinar la contribución al patrón de comidas (acreditación) de ese alimento. Actualmente la FBG solamente está disponible en inglés, las secciones traducidas al español se hicieron como referencia. Por ejemplo, frijoles vegetarianos horneados (*baked beans*) en salsa:

Section 1 - Meats/Meat Alternates

1. Food As Purchased, AP	2. Purchase Unit	3. Servings per Purchase Unit, EP	4. Serving Size per Meal Contribution	5. Purchase Units for 100 Servings	6. Additional Information
BEAN PRODUCTS (continued)					
Bean Products, dry beans, canned, Beans Baked in Sauce, Vegetarian <i>Includes USDA Foods</i>	No. 300 Can (16 oz)	6.94	1/4 cup heated beans with sauce	14.50	1 No. 300 can = about 1 3/4 cups heated beans with sauce
	No. 300 Can (16 oz)	4.62	3/8 cup heated beans with sauce	21.70	1 No. 300 can = about 1 3/4 cups heated beans with sauce

(Ejemplo de un alimento enlatado producido comercialmente de la Guía de compra de alimentos).

Cuando se acreditan productos alimenticios combinados (alimentos que contribuyen a más de 1 componente alimenticio), solo es acreditable la cantidad del alimento que contribuye a cada componente. Por ejemplo, las pizzas, los *nuggets* de pollo y los raviolis son acreditables al componente de carnes/sustitutos de carne. La acreditación se determina según la cantidad de carnes/sustitutos de carne por porción, no la cantidad total de la porción ya que incluye otros ingredientes. Los alimentos combinados pueden tener diferentes cantidades de un componente alimenticio. Los alimentos combinados producidos comercialmente como las carnes/sustitutos de carne, no se pueden servir como parte de una comida reembolsable si no están en el FBG, debido a que existe la duda acerca de la cantidad exacta de los componentes alimenticios que estos alimentos contienen. Sin embargo, hay algunas excepciones:

- Tiene la etiqueta CN;
- Usted obtiene una Declaración de Formulación del Producto (PFS) del fabricante que muestra cómo se determinó la cantidad acreditable.

Recuerde que solamente los productos producidos comercialmente que tienen etiqueta CN pueden garantizar la información de acreditación en la etiqueta. Consulte la página 5 para obtener información adicional sobre el Programa de la Etiqueta de Nutrición Infantil (CN).

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Los platos principales producidos comercialmente contienen diferentes cantidades de componentes alimenticios, como la carne/sustituto de carne. En algunos casos, es necesario servir una porción muy grande para cumplir con los requisitos del patrón de comidas. Por ejemplo, para proporcionar el requisito para niños de 3 a 5 años de edad de 1½ onza equivalente de carnes/sustitutos de carne, es necesario servir una porción de 15 onzas de ravioli enlatado, pero esta cantidad de ravioli sobrepasa el requisito de ¼ taza de granos del patrón de comidas. Puede ser una porción demasiado grande para los niños de edad preescolar de 3 a 5 años. En este caso, fuera mejor servir una porción más pequeña de raviolis enlatados con una segunda opción de carnes/sustitutos de carne para completar el requisito del tamaño de la porción de carnes/sustitutos de carne para esa comida.

Recetas acreditables

Ahora, practiquemos cómo determinar la acreditación de una receta para los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Es importante determinar la contribución al patrón de comidas de las recetas para asegurar que las comidas que se sirven son nutritivas y cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

La Hoja de Análisis de Recetas (RAW) de la Guía de compra de alimentos está disponible para ayudar a simplificar la forma de calcular la contribución de las recetas estandarizadas al patrón de comidas. La RAW está disponible en la herramienta interactiva web de la Guía de compra de alimentos. Usaremos esta herramienta para acreditar la primera receta. La FBG (Apéndice A) contiene ejemplos adicionales de cómo acreditar recetas utilizando la RAW. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre como obtener acceso a la FBG.

Puede usar la Hoja de Análisis de Recetas (RAW) de la Guía de compra de alimentos en la herramienta interactiva web de la Guía de compra de alimentos para simplificarle la forma de calcular la contribución de las recetas al patrón de comidas. La herramienta web tiene una guía de usuario y videos de capacitación para ayudarle a acreditar las recetas de acuerdo con los requisitos del patrón de comidas utilizando la RAW.



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Actividad práctica: acreditando una receta que cumpla con los requisitos del patrón de comidas

Zanahorias con jengibre: rinde 25 porciones (¼ taza por porción)

Ingredientes	Peso	Medida
Zanahoria fresca, cortada en rebanadas diagonales	2 lbs 9½ oz	2 qts 1 taza
Agua	32 fl oz	1 qt
Margarina, sin grasas <i>trans</i>		1 cda 1 cdta
Miel		¼ taza
Jugo de limón		1 cda 1 cdta
Jengibre fresco, rallado		2 cdta

*El ingrediente acreditable está recalcado.

Cuando use la Hoja de análisis de recetas (RAW) de la herramienta interactiva web de la FBG, siga estos pasos para calcular la contribución al componente de vegetales por porción:

Paso 1: Use la función *search* (buscar) en la RAW para encontrar el alimento más parecido a las zanahorias frescas, cortadas en rebanadas de la receta. En este ejemplo, escriba en la casilla el ingrediente en inglés *carrots* (zanahorias) y haga clic en “*search*” (buscar).

Search Results

Meal Component	Category / Subcategory	Food As Purchased, AP	Purchase Unit	Servings per Purchase Unit, EP	Serving Size per Meal Contribution	Additional Information	Add to RAW
Vegetables	Red/Orange Vegetables CARROTS	Carrots, fresh Without tops	Pound	10.30	1/4 cup raw vegetable strips (about 3 strips, 4 inch by 1/2 inch)	1 lb AP = 0.70 lb ready-to-cook, or serve raw carrot sticks	Add
Vegetables	Red/Orange Vegetables CARROTS	Carrots, fresh Without tops	Pound	10.60	1/4 cup raw, chopped vegetable	1 lb AP = 0.83 lb trimmed, peeled carrots	Add
Vegetables	Red/Orange Vegetables CARROTS	Carrots, fresh Without tops	Pound	15.40	1/4 cup raw, shredded vegetable	1 lb AP = 0.83 lb (about 3-3/4 cups) trimmed, peeled, shredded carrot	Add
Vegetables	Red/Orange Vegetables CARROTS	Carrots, fresh Without tops	Pound	8.10	1/4 cup raw, shredded vegetable with dressing	1 lb AP = 0.83 lb (about 3-3/4 cups) trimmed, peeled, shredded carrot	Add
Vegetables	Red/Orange Vegetables CARROTS	Carrots, fresh Without tops	Pound	8.63	1/4 cup cooked, drained, shredded vegetable	1 lb AP = 0.79 lb (about 2-1/8 cups) trimmed, peeled, shredded, cooked carrot; 1 lb AP = 0.83 lb (about 3-3/4 cups) trimmed, peeled, shredded carrot	Add
Vegetables	Red/Orange Vegetables CARROTS	Carrots, fresh Without tops	Pound	10.90	1/4 cup raw, sliced vegetable (5/16 inch slices)	1 lb AP = 0.83 lb (about 2-2/3 cups) trimmed, peeled, sliced carrots	Add
Vegetables	Red/Orange Vegetables CARROTS	Carrots, fresh Without tops	Pound	8.16	1/4 cup cooked, drained, sliced vegetable (5/16 inch slices)	1 lb AP = 0.76 lb (about 2 cups) cooked, sliced carrots; 1 lb AP = 0.83 lb (about 2-2/3 cups) trimmed, peeled, sliced carrots	Add
Vegetables	Red/Orange Vegetables CARROTS	Carrots, fresh Shredded, Ready-to-use	Pound	19.90	1/4 cup raw vegetable	1 lb AP = 1 lb shredded carrots ready-to-use (about 4-7/8 cups)	Add

Carrots, fresh
Without tops

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Paso 2: Elija el alimento que más se parezca a la manera que se compra y a la forma en que se sirve según la receta. Las zanahorias de esta receta se compran crudas, pero luego se cocinan. Elija la opción **“carrots, fresh, without tops”** (zanahorias frescas, sin la parte superior), que proporcionará 8.16 porciones (¼ tazas) de vegetales cocidos, escurridos y cortados en rebanadas, por libra.

Puede seleccionar el alimento haciendo clic en el botón verde **“Add”** (agregar).

Paso 3: Identifique el **Purchase Unit** (unidad de compra)

Pound (libra)

Paso 4: Ahora, diríjase al **vegetables tab** (pestaña vegetales) para terminar de acreditar la cantidad de zanahorias en nuestra receta.

Paso 5: Escriba la cantidad de zanahorias en la receta (2 lbs 9½ oz) en la casilla **Quantity of Ingredient** (cantidad del ingrediente). Tenga en cuenta que debe convertir la cantidad a libras en decimales (**2.5937**). Después, busque el rendimiento de la preparación de **0.83** (en la columna **Additional Information** [información adicional]) y escríbalo en la casilla **Preparation Yield** (rendimiento de la preparación) (si aplica).

*La información en la columna **Additional Information** (información adicional) se usa para determinar cuántas **libras** de zanahorias hay que comprar.

Nota: El factor de rendimiento de la preparación solo debe utilizarse cuando sea necesario convertir un ingrediente de la receta para que coincida con la forma del alimento que se indica en la columna 1 **Food As Purchased** (alimentos como se compran) de la Guía de compra de alimentos. Si hay varias opciones disponibles en la columna 6 **Additional Information** (información adicional), elija los datos de rendimiento que más se ajusten a la forma del ingrediente de la receta.

Cree una Hoja de Análisis de Recetas (RAW)

Instructions

Asterisks (*) denote required information.

Recipe Name * Servings per Recipe *

Recipe Number Serving Size *

Select Creditable Ingredient | Recipe Notes | **Vegetables** | Fruit | Meats/MA | Grains - Method A | Grains - Method B | Grains - Method C | **Meal Pattern Contribution**

Red/Orange Vegetables

Food As Purchased, AP	Purchase Unit	Servings per Purchase Unit, EP	Serving Size per Meal Contribution	Additional Information	Quantity of Ingredient	Preparation Yield (If applicable)	Calculated Quantity to Purchase
Carrots, fresh Without tops	Pound	8.16	1/4 cup cooked, drained, sliced vegetable (5/16 inch slices)	1 lb AP = 0.76 lb (about 2 cups) cooked, sliced carrots; 1 lb AP = 0.83 lb (about 2-2/3 cups) trimmed, peeled, sliced carrots	<input type="text" value="2.5937"/>	<input type="text" value="0.83"/>	3.1249

You must save the RAW prior to printing it. Use the **“Back to RAW List”** button and select from the RAW list. Click the PDF link to generate a copy to print or save.

[Save](#) [Back to RAW List](#)



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Paso 6: A continuación, diríjase a la pestaña *Meal Pattern Contribution* (contribución al patrón de comidas) para ver cómo las zanahorias se acreditan (por volumen servido) al patrón de comidas:

Select Creditable Ingredient | Recipe Notes | Vegetables | Fruit | Meats/MA | Grains - Method A | Grains - Method B | Grains - Method C | **Meal Pattern Contribution**

	Vegetables	Red/Orange Vegetables	1/4 cup
--	------------	-----------------------	---------

1/4 cup provides 1/4 cup total vegetable (1/4 cup red/orange vegetable)

Please note that:

- **For School Meals and CACFP:** Raw leafy green vegetables credit as half the volume served (For example: 1 cup raw spinach credits as 1/2 cup dark green vegetable)
- **For School Meals and CACFP:** Dried fruits credit as double the volume (For example, 1/2 cup raisins credits as 1 cup fruit).
- **For School Meals Only:** Any quantity remaining after the credit has been determined for each vegetable subgroup is combined to ensure the maximum credit for the vegetables. If this combined quantity provides a minimum of 1/8 cup, it is credited towards the Additional Vegetables. If the RAW contains no Starchy vegetables, then the program operator may instead choose to manually credit the remaining Additional Vegetables towards the Other Vegetables subgroup.

Esta receta proporciona 25 porciones (1/4 taza cada una) de zanahorias. Puede salvar o imprimir una copia para sus archivos.

Ya se pudo dar cuenta lo sencillo que es usar la RAW de la Guía de compra de alimentos para determinar la contribución de las recetas al patrón de comidas. Para acreditar las recetas siguientes, vamos a utilizar un método de cálculo manual, que es una manera alternativa de determinar la contribución al patrón de comidas. La FBG (Apéndice A) tiene plantillas de la Hoja de Análisis de Recetas (RAW) que puede usar para hacer los cálculos manualmente. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre cómo obtener acceso a la FBG.

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Tazón de batido de mango, rinde 25 porciones

Ingredientes	Peso	Medida
Yogur griego bajo en grasa	6 lbs 4 oz	3 qts 3 tazas
Mango cortado en cuadritos, congelado	5 lbs	3 qts 3 tazas
Sirope de agave		¼ taza
Extracto de vainilla		2 cdas

*Los ingredientes acreditables están recalcados.

Cuando use la FBG, siga estos pasos para calcular la contribución por porción del yogurt griego bajo en grasa en onzas equivalentes (oz eq) al componente de carnes/sustitutos de carne y para determinar cuánto yogurt griego bajo en grasa hay que comprar para esta receta:

Paso 1: Encuentre el alimento más parecido al **yogurt griego bajo en grasa**. Elija el alimento que más se parezca a la manera que se compra y a la forma en la que se sirve en la receta preparada.

Section 1 - Meats/Meat Alternates

1. Food As Purchased, AP	2. Purchase Unit	3. Servings per Purchase Unit, EP	4. Serving Size per Meal Contribution	5. Purchase Units for 100 Servings	6. Additional Information
YOGURT					
Yogurt, fresh ⁴⁵ <i>Plain or Flavored, Sweetened or Unsweetened, Commercially Prepared, (includes Greek yogurt)</i>	32 oz Container	8.00	1/2 cup or 4 oz yogurt provides 1 oz meat alternate	12.50	
	32 oz Container	5.33	3/4 cup or 6 oz yogurt provides 1-1/2 oz meat alternate	18.80	

Yogurt, fresh
Plain or Flavored, Sweetened or Unsweetened, Commercially Prepared, (includes Greek yogurt)



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Paso 2: Identifique el *Purchase Unit* (unidad de compra):

Envase de 32 onzas

Paso 3: Convierta las 6 libras y 4 onzas de yogur griego bajo en grasa a onzas para que coincida con las onzas de la **unidad de compra**:

6 lb x 16 oz por lb = 96 oz

Súmele 4 oz a 96 oz = 100 oz

En esta receta hay 100 onzas de yogur griego bajo en grasa.

Paso 4: Calcule cuántos envases de 32 onzas de yogur necesita (la cantidad calculada para comprar) dividiendo las 100 onzas de yogur de la receta entre 32 oz (el peso de la **unidad de compra**):

100 oz ÷ 32 oz en un envase de yogur = 3.125 envases de yogur. Esto calcula la cantidad de envases de 32 onzas de yogur a comprar (el número de envases necesarios) para obtener 100 onzas.

Paso 5: Encuentre los *Servings per Purchase Unit, EP* (*edible portion*) (porciones por unidad de compra) (porción comestible, EP, por sus siglas en inglés) del yogur fresco que proporciona un sustituto de carne de 1 oz eq (que se encuentra en la columna *Serving Size* [tamaño de la porción]):

8.00

Paso 6: Calcule el número de onzas de sustituto de carne en la receta:

3.125 envases de yogur (32 oz cada uno) x 8 porciones por unidad de compra, EP = 25 oz eq totales de sustituto de carne

Paso 7: Divida el total de onzas equivalentes de sustituto de carne por el número de porciones por receta para determinar las oz eq de sustituto de carne por porción:

25 oz ÷ 25 porciones por receta = 1.0 oz eq de sustituto de carne por porción.

Hay un total de 1 oz eq de carne/sustituto de carne por porción.

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Cuando use la FBG, siga estos pasos para calcular la contribución por porción de los mangos cortado en cuadritos, congelados, al componente de las frutas:

Section 3 - Fruits

1. Food As Purchased, AP	2. Purchase Unit	3. Servings per Purchase Unit, EP	4. Serving Size per Meal Contribution	5. Purchase Units for 100 Servings	6. Additional Information
MANGOES					
Mangoes, fresh <i>Whole</i>	Pound	7.60	1/4 cup cubed or sliced fruit	13.20	1 lb AP = 0.69 lb ready-to-serve raw mangoes

Paso 1: Encuentre el alimento más parecido a los mangos cortados en cuadritos, congelados en la receta. La FBG no tiene información de mangos congelados. El alimento más parecido es **mangos, frescos, enteros**. Elija el alimento que más se parezca a la manera que se compra y la forma en la que se sirve en la receta preparada.

Consejo útil: La Guía de compra de alimentos tiene más de 2,100 alimentos que se sirven regularmente en los Programas de Nutrición Infantil, pero no tiene todos los alimentos disponibles. Si su alimento no está en la FBG, puede usar el alimento que más se le parezca. Documente cuál alimento parecido usó para determinar la contribución al patrón de comidas.

Paso 2: Identifique el *Purchase Unit* (unidad de compra):
Pound (libra)

Paso 3: Debido a que los mangos frescos se compran enteros y su receta pide mangos cortados en cuadritos, congelados, debe convertir la cantidad de mangos congelados para que coincida con la forma de los mangos como se indica en la columna *Food as Purchased* (alimentos como se compran), *AP*.

La columna *Additional Information* (información adicional) de los mangos, frescos, enteros indica: "1 lb AP = 0.69 lb de mangos crudos listos para servir", lo que significa que 1 lb como se compró de mangos, frescos, enteros, rinde 0.69 lb de mangos listos para servir después de que el mango se pela, sin semillas y se corta en cuadritos (**0.69 lb es el factor de rendimiento de la preparación**).

Factor de rendimiento de la preparación

El factor de rendimiento de la preparación es el porcentaje del alimento que se pierde durante la preparación del ingrediente. Esto le ayudará a determinar la cantidad del alimento listo para cocción o ya cocido, que obtendrá de una libra del alimento que compró.



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Paso 4: Determine la cantidad que necesita de mangos frescos (la cantidad que calculó para comprar) para proporcionar la cantidad de mangos congelados en la receta. Divida el peso de los mangos congelados por el rendimiento de la preparación:

5 lbs mangos congelados ÷ 0.69 lb de rendimiento de la preparación = 7.24638 lbs es la cantidad que necesita comprar de mangos, frescos, enteros.

Paso 5: Encuentre *Servings per Purchase Unit, EP* (porciones por unidad de compra) (porción comestible, EP, por sus siglas en inglés) de los mangos, frescos, enteros que proporciona ¼ taza de la fruta cortada en cuadritos (que se encuentra en la columna *Serving Size* (tamaño de la porción).

7.60

Paso 6: Calcule el número de ¼ taza de la fruta en cuadritos en la receta usando el cálculo de la cantidad a comprar:

7.24638 lbs de mangos, frescos, enteros x 7.6 porciones por unidad de compra, EP = 55.07246 de ¼ tazas de fruta en total.

Paso 7: Convierta ¼ taza a tazas:

55.07246 de ¼ tazas en total ÷ 4 = 13.76812 tazas.

Paso 8: Divida el total de tazas por el número de porciones por receta para determinar el total de tazas de la fruta por porción:

13.76812 tazas ÷ 25 porciones por receta = 0.55072 taza de fruta por porción.

Paso 9: Redondee hacia abajo hasta el ⅛ taza más cercano (consulte la tabla siguiente para convertir los equivalentes decimales a la porción de taza más cercana):

0.55072 se redondea hacia abajo a 0.5 taza = ½ taza.

Al **siempre redondear hacia abajo** al ⅛ taza más cercano le garantiza que las frutas que sirva nunca tengan menos cantidad acreditable de lo que reclama.

Conversión de los equivalentes decimales de frutas y vegetales a la porción de taza más cercana

Si el equivalente decimal es	La receta contribuye
0.125 - 0.249	1/8 taza
0.250 - 0.374	1/4 taza
0.375 - 0.499	3/8 taza
0.500 - 0.624	1/2 taza
0.625 - 0.749	5/8 taza
0.750 - 0.874	3/4 taza
0.875 - 0.999	7/8 taza
1.000 - 1.124	1 taza

Use los valores de la tabla para identificar las porciones de fruta en la receta. Puede usar esta tabla para identificar la cantidad de frutas o vegetales en cualquier receta.

Un tazón de batido de mango contiene un total de ½ taza de fruta por porción.

Paso 10: Escriba la contribución al patrón de comidas con su declaración de acreditación para indicar cómo la receta es acreditable según los requisitos del patrón de comidas del CACFP:

1 tazón de batido que tiene ⅔ taza (unas 6½ oz) de batido de mango proporciona 1 oz eq de carne/sustituto de carne y ½ taza de fruta.

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

ACREDITANDO LOS ALIMENTOS DE GRANOS

Este manual se enfoca en el uso de onzas equivalentes para acreditar granos y específicamente en cómo usar el Apéndice A (que se encuentra en la página 94) para acreditar productos de granos en onzas equivalentes.

Onzas equivalentes versus porciones de granos/panes

APÉNDICE A: REQUISITOS DE GRANOS PARA LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL^{1,2}

Leyenda de color: Nota 5 al pie de la página = azul, Nota 3 o 4 al pie de la página = rojo

Grupo A	Onza equivalente (oz eq) para el Grupo A	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo A
<ul style="list-style-type: none"> • Empanizado de miga de pan • Palitos de pan (duro) • Fideos <i>Chow Mein</i> • Galletas <i>crackers</i>, saladas (de soda o de merienda) 	1 oz eq = 22 g o 0.8 oz ¾ oz eq = 17 g o 0.6 oz ½ oz eq = 11 g o 0.4 oz ¼ oz eq = 6 g o 0.2 oz	1 porción = 20 g o 0.7 oz ¾ porción = 15 g o 0.5 oz ½ porción = 10 g o 0.4 oz ¼ porción = 5 g o 0.2 oz
Grupo B	Onza equivalente (oz eq) para el Grupo B	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo B
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bagels</i> • Empanizado de harina • <i>Biscuits</i> • Panes: todos (por ejemplo: rebanados, franceses, italianos) 	1 oz eq = 28 g o 1.0 oz ¾ oz eq = 21 g o 0.75 oz ½ oz eq = 14 g o 0.5 oz ¼ oz eq = 7 g o 0.25 oz	1 porción = 25 g o 0.9 oz ¾ porción = 19 g o 0.7 oz ½ porción = 13 g o 0.5 oz ¼ porción = 6 g o 0.2 oz

Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil resaltando onzas equivalentes y porción.

Cuando haga la transición de porciones de granos/panes a onzas equivalentes, recuerde que una onza equivalente de granos es ligeramente más pesada (16 gramos de granos) que una porción de granos (14.75 gramos de granos).

Ejemplos usando el Apéndice A:

Usted quiere acreditar la mitad del componente de granos con galletas *crackers*, saladas y cada galleta pesa 5 gramos:

- Se necesitan 2 galletas (10 gramos de peso total) para cumplir el requisito de la cantidad mínima de porción de ½ porción de granos/panes.
- Se necesitan 3 galletas (15 gramos de peso total) para asegurarse de servir al menos los 11 gramos necesarios para cumplir con el requisito de ½ onza equivalente de granos.

Usted quiere acreditar 1 onza equivalente de granos con una rebanada de pan que pesa 28 gramos por rebanada:

- Se necesita 1 rebanada de pan (28 gramos de peso total) para cumplir el requisito mínimo de 1 porción de granos/panes (25 gramos).
- Se necesita 1 rebanada de pan (28 gramos de peso total) para cumplir el requisito de 1 onza equivalente de granos (28 gramos).

En este ejemplo, necesita servir la misma cantidad de pan (1 rebanada que pesa 28 gramos por rebanada) para cumplir con 1 onza equivalente de granos igual que para cumplir con 1 porción de granos/panes.



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Para determinar las onzas equivalentes de granos en una receta que contenga ingredientes de grano, use **1** de los siguientes métodos:

- Use los pesos proporcionados en el Apéndice A.
○
- La información en la FBG.
○
- Calcule las **onzas equivalentes de granos** en base a los gramos de granos acreditables en el alimento.
 - Tenga en cuenta que se necesitan 16 g de granos acreditables para proporcionar 1 oz eq de granos:
 - Divida el total de gramos de granos integrales, harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen de la receta por el número de porciones que rinde la receta y luego divídalo por 16 g para determinar las oz eq de granos.

Por ejemplo, divida 600 g de granos acreditables en la receta por 25 porciones = 24 g de granos acreditables por porción divididos por 16 g por oz eq = 1.5 oz eq de granos por porción.

$600 \div 25 \div 16$ g por oz eq = 1.5 oz eq por porción.

Si es necesario, **siempre redondee hacia abajo** a la cantidad de 0.25 más cercana, por ejemplo, 1.0, 1.25, 1.5, 1.75. Redondear hacia abajo le garantiza que los granos que ofrezca nunca tengan menos cantidad acreditable de lo que reclama.

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS



Para los tipos de alimentos enumerados en el Apéndice A, Grupos H e I, debe usar el peso y el volumen que se encuentra en cada grupo respectivamente, para que el alimento pueda contar como 1 onza equivalente.

Porciones de granos versus onzas equivalentes: haga la conversión

APÉNDICE A: REQUISITOS DE GRANOS PARA LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL^{1,2}

Leyenda de color: Nota 5 al pie de la página = azul, Nota 3 o 4 al pie de la página = rojo

Grupo H	Onza equivalente (oz eq) para el Grupo H	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo H
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Bulgur o trigo partido • Cereales de granos (cebada, quinua, etc.) • Cereales para el desayuno (cocidos)^{6,7} • Fideos (todas las variedades) • Macarrones (todas las formas) • Pasta (todas las formas) • Raviolis (solo fideos) 	1 oz eq = ½ taza cocida o 1 oz (28 g) seca	1 porción = ½ taza cocida o 25 g seca
Grupo I	Onza equivalente (oz eq) para el Grupo I	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo I
<ul style="list-style-type: none"> • Cereal de desayuno listo para comer (frío, seco)^{6,7} 	1 oz eq = 1 taza o 1 oz para hojuelas y círculos 1 oz eq = 1¼ tazas o 1 oz de cereal inflado (<i>puffed</i>) 1 oz eq = ¼ taza o 1 oz de granola	1 porción = ¾ taza o 1 oz, lo que sea menor



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Actividad práctica: acreditando alimentos de granos para cumplir con el patrón de comidas

Los alimentos de granos enumerados en los grupos A-G del Apéndice A deben tener por lo menos 16 gramos de grano integral, y/o harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen por porción para proporcionar 1 onza equivalente.

Veamos algunos ejemplos.

Ejemplos para calcular la acreditación de granos de pan rico en grano integral o enriquecido

Pan de trigo enriquecido para sándwiches

Puede comprar productos de panadería en su supermercado local. Para este tipo de productos comerciales, se puede comparar la información en la etiqueta de información nutricional del empaque sobre el peso por porción con el grupo correspondiente en el Apéndice A. Por ejemplo:

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
23 servings per container/23 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	1 slice/1 rebanada (31g)
Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	70
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
Total Fat/Grasa Total 1g	2%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 140mg	6%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 15g	5%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 2g	8%
Total Sugars/Azúcares Totales 1g	
Includes 1g Added Sugars/Incluye 1g azúcares añadidos	2%
Protein/Proteínas 3g	
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

Paso 1: Encuentre el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional del empaque del pan de trigo enriquecido para sándwich:

**1 porción de pan =
1 rebanada = 31 g**

Paso 2: Encuentre el pan en el Apéndice A en el Grupo B que indica:

**Panes: todos (por ejemplo, rebanados, franceses, italianos)
1 oz eq = 28 g o 1.0 oz**

Paso 3: Divida 31 g por rebanada entre 28 g por oz eq:

$31 \div 28 = 1.107$ oz eq por porción

Paso 4: Redondee 1.107 oz eq hacia abajo a la 0.25 oz eq más cercana. **Hay 1.0 oz eq de granos por rebanada de pan.**

Paso 5: Registre la cantidad servida y la contribución de granos. Por ejemplo: **1 rebanada de pan enriquecido (1 oz eq de granos).**

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Tortilla (elaborada con granos enriquecidos)

Nutrition Facts Datos de Nutrición	
10 servings per package/10 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	1 tortilla (49g)
Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	140
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
Total Fat/Grasa Total 3.5g	5%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1.5g	8%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 420mg	18%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 24g	8%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	4%
Total Sugars/Azúcares Totales 1g	
Includes 1g Added Sugars/Incluye 1g azúcares añadidos	2%
Protein/Proteínas 4g	
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

Paso 1: Encuentre el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional del empaque de tortillas:

1 tortilla = 49 g

Paso 2: Encuentre las tortillas en el Apéndice A en el Grupo B que indican:

Tortillas 1 oz eq = 28 g o 1.0 oz

Paso 3: Divida 49 g por tortilla entre 28 g por oz eq:

$49 \div 28 = 1.75$ oz eq por tortilla

Paso 4: Registre la cantidad servida y las oz eq. Por ejemplo:

1 tortilla de harina enriquecida (1.75 oz eq de granos).



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Galletas *crackers*, saladas (elaboradas con granos enriquecidos)

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
About 4 servings per container/Aproximadamente 4 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	8 crackers/galletas (30g)
Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	140
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
Total Fat/Grasa Total 4.5g	7%
Saturated Fat/Grasa Saturada 2g	10%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 280mg	12%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 23g	8%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	4%
Total Sugars/Azúcares Totales 1g	
Includes 1g Added Sugars/Incluye 1g azúcares añadidos	2%
Protein/Proteínas 2g	
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

Paso 1: Encuentre el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional del empaque de las galletas saladas.

1 porción = 30 g (8 galletas)

Paso 2: Encuentre las galletas en el Apéndice A en el Grupo A que indican:

Galletas *crackers*, saladas (de soda o de merienda) 1 oz eq = 22 g o 0.8 oz

Paso 3: Divida 30 g por 8 galletas entre 22 g por oz eq:

$$30 \div 22 = 1.36 \text{ oz eq por porción.}$$

Paso 4: Redondee 1.36 oz eq hacia abajo a la 0.25 oz eq más cercana = **1.25 oz eq por porción de 8 galletas.**

Paso 5: Registre la cantidad servida y las oz eq. Por ejemplo: **8 galletas de granos enriquecidos (1.25 oz eq de granos).**

Para determinar cuántas galletas necesita servir para proporcionar 1 oz eq de granos, puede hacer un simple cálculo:

Paso 1: 22 g por 1 oz eq del Apéndice A dividido por 30 g por porción de 8 galletas que obtuvo de la etiqueta de información nutricional es igual al 73 por ciento:

$$22 \div 30 = 0.73 (73\%)$$

Paso 2: Multiplique 0.73 por 8 galletas para determinar cuántas galletas necesita para proporcionar 1 oz eq de granos:

$$0.73 \times 8 = 5.86 \text{ galletas}$$

Paso 3: Redondee 5.86 galletas hacia arriba hasta la siguiente galleta entera:

Redondee a 6 galletas

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Ejemplos para calcular la acreditación de granos de pasta rica en grano integral o enriquecida

Hay 3 métodos para calcular una onza equivalente de pasta:

- 1. Volumen cocido usando el Apéndice A: la pasta está en el Grupo H del Apéndice A.**
 - Recuerde que, para todos los alimentos en la lista del Grupo H del Apéndice A, $\frac{1}{2}$ taza de pasta cocida proporciona 1 oz eq de granos.
- 2. Peso de la pasta en seco: el peso estándar para el grano seco es de 28 g por oz eq.**
- 3. Gramos de granos acreditables por porción.**

Pasta en seco

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	32g
Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	100
% Daily Value*/Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 0.5g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 20g	7%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 0.5g	
Includes 0g Added Sugars/Incluye 0g azúcares añadidos	0%
Protein/Proteínas 3g	
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	
<small>* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

En este ejemplo, la pasta:

- Tiene harina de trigo integral, harina enriquecida y no tiene granos que no son acreditables.
- Según la etiqueta, rinde un volumen de $\frac{1}{2}$ taza por cada porción de 32 g de peso seco.
- Tiene 29 g de grano acreditable en una porción de 32 g, según la Declaración de Formulación del Producto del fabricante.

Probemos los 3 métodos de cálculo para determinar las onzas equivalentes (oz eq) de los granos acreditables:

- 1. Para determinar las oz eq por el volumen cocido:**
 $\frac{1}{2}$ taza de pasta cocida \div $\frac{1}{2}$ taza estándar = 1 oz eq
- 2. Para determinar las oz eq según el peso de la pasta en seco:**
 32 g de peso seco \div 28 g estándar = 1.14.
1.14 se redondea hacia abajo a 1 oz eq
- 3. Para determinar las oz eq según los g de grano acreditable:**
 29 g de granos acreditables por porción \div 28 g estándar = 1.03
1.03 se redondea hacia abajo a 1 oz eq

En este ejemplo, los 3 métodos de cálculo resultaron en la misma cantidad acreditable. Tenga en cuenta que cada uno de los métodos puede resultar en una respuesta diferente, siempre y cuando haya usado el método correctamente, podrá usar las onzas equivalentes de cualquier método que usó. Elija y documente el método que mejor funcione para su programa.



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

A continuación, veremos los pasos para calcular la contribución de onzas equivalentes de granos en una receta.

Ejemplo: calculando la acreditación de onzas equivalentes de granos de una receta

Use los pasos en el ejemplo de la receta de pan italiano para calcular las onzas equivalentes de granos en una receta. Tenga en cuenta que esta receta contiene tanto harinas de grano integral como harinas gruesas y finas enriquecidas.

Recuerde que al determinar la contribución de granos, los decimales se redondean siempre hacia abajo, para que nunca haya menos cantidad acreditable de lo que se reclama. Sin embargo, a la hora de determinar las cantidades a preparar, los decimales se redondean siempre hacia arriba para garantizar que se preparen suficientes cantidades de alimentos para proporcionar el número de porciones correcto.

Pan italiano: rinde 25 rebanadas

Ingredientes	Peso	Medida
Levadura seca de panadería		2 cda 1 cdta
Agua (110 °F)		½ taza
Harina de trigo integral	1 lb	3½ tazas
Harina de pan enriquecida	14 oz	3⅓ tazas
Leche en polvo descremada instantánea	1½ oz	3 cda
Azúcar		2 cda
Sal		1¼ cdta
Agua (70-75 °F)		1½ tazas
Manteca, sin grasa <i>trans</i>		2 cda
Harina blanca de maíz integral		1 cda

Los ingredientes de granos acreditables están recalcados.

Paso 1: Convierta los ingredientes de granos a onzas en decimales:

Harina de trigo integral 1 lb = 16 oz

Harina de pan enriquecida 14 oz

Harina blanca de maíz integral (1 cucharada de harina de maíz pesa menos que 1 onza, por lo tanto su peso no se suma al peso de las otras harinas).

Nota: Para convertir el peso en libras a onzas, cambie el peso a libras en decimales y luego, multiplique por 16 onzas por libra. Por ejemplo, 1 lb 4 oz = 1.25 lb x 16 oz por libra = 20 oz

ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

Paso 2: Convierta onzas a gramos en decimales:

Harina de trigo integral
16 oz x 28.35 g por onza = 453.6 g

Harina de pan enriquecida
14 onzas x 28.35 g por onza = 396.9 g

Paso 3: Agregue el total de gramos de todos los granos:

453.6 g de harina de trigo integral + 396.9 g de harina de pan enriquecida = 850.5 g totales

Paso 4: Divida el total de gramos por el número de porciones de la receta:

850.5 g total ÷ 25 = 34.02 g de granos por porción

Paso 5: Divida el total de gramos de los granos por porción entre 16 g por oz eq:

34.02 g de granos por porción ÷ 16 g por oz eq = 2.1262 oz eq de granos.

Paso 6: Redondee hacia abajo a la 0.25 oz eq más cercana:

2.1262 se redondea hacia abajo a 2 oz eq de granos por porción.

1 rebanada de este pan italiano proporciona 2 oz eq de granos.
Para proporcionar 1 oz eq de granos, podría servir ½ rebanada de este pan italiano.

Consejo útil: Documente tanto el tamaño de la porción como las onzas equivalentes de granos por porción.

PESOS DE LOS GRANOS MÁS COMUNES

Si su receta solo proporciona la cantidad de granos en medidas de taza, use la tabla siguiente para determinar el peso de cada ingrediente en gramos. Esto le ahorra el paso adicional de convertir las recetas de tazas a onzas/libras y luego, a gramos. Por supuesto, recuerde dividir o multiplicar el número de gramos para reflejar el número de tazas en su receta.

Producto alimenticio	Descripción	Peso de 1 taza en gramos
Avena	Sin cocinar	81 gramos
Germen de trigo	En cucharada	115 gramos
Harina de trigo integral	Sin cernir, en cucharada	120 gramos
Harina para pan	Sin cernir, en cucharada	137 gramos
Harina para todo uso	Sin cernir, en cucharada	125 gramos

Fuente: *USDA National Nutrient Database for Standard Reference* (Base de datos nacional de nutrientes para referencia estándar del USDA).

Nota: También puede usar la Hoja de Análisis de Recetas (RAW) disponible en la herramienta interactiva web de la Guía de compra de alimentos, para calcular la contribución de sus recetas al patrón de comidas. La herramienta web tiene una guía para el usuario y videos de capacitación para ayudarle a usar la RAW (consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135).



ACREDITACIÓN EN ACCIÓN: DETERMINANDO LAS CONTRIBUCIONES AL PATRÓN DE COMIDAS

SITUACIONES ESPECIALES DE ACREDITACIÓN PARA LOS GRANOS

Tenga en cuenta, que para acreditar los alimentos combinados que tienen un producto de grano enumerado en el Apéndice A, como por ejemplo un *wonton*, o la envoltura de rollito de huevo (Apéndice A, Grupo B), o la masa para pasteles salados (Apéndice A, Grupo C), el peso de los productos varía bastante incluyendo diferencias en la cantidad del relleno por lo que no se puede establecer un peso total estándar. Al igual que con todos los productos de granos, SOLAMENTE se usa el peso del producto de granos NO el peso total del producto para determinar la acreditación de granos. Documente la contribución al patrón de comidas de los granos (acreditación) de estos alimentos combinados con una receta estandarizada, una Declaración de Formulación del Producto o una etiqueta de CN. Mantenga una copia de la documentación en su archivo para demostrar cómo los alimentos contribuyen a los requisitos del patrón de comidas.

Los pesos indicados para 1 onza equivalente en cada grupo del Apéndice A reflejan el peso total del producto necesario para proporcionar al menos 16 gramos de granos acreditables (grano integral, y/o harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen) junto con cualquier otro ingrediente del producto.

Una onza equivalente para algunos alimentos puede ser menos que una onza medida si el alimento está concentrado o tiene poco contenido de agua (por ejemplo, harina) o más de una onza si el alimento tiene más contenido de agua (por ejemplo, arroz cocido o pasta cocida).

Para ser acreditables, los productos de granos de maíz deben indicar en la etiqueta que son de maíz entero (u otras denominaciones de “maíz entero” como maíz de grano entero, maíz entero molido o harina de maíz entero) o maíz enriquecido (u otras denominaciones de “maíz enriquecido” como harina de maíz amarillo enriquecido, harina de maíz enriquecida o sémola de maíz enriquecida), excepto la masa de maíz, la masa harina, o la sémola de maíz (*hominy grits*), que se consideran de grano integral.



1. **Herramientas de capacitación del patrón de comidas para el CACFP**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/training-tools-cacfp>
2. **Hojas de capacitación del patrón de comidas para el CACFP**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp>
3. **Recursos de las onzas equivalentes de granos del CACFP**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/grains-ounce-equivalents-resources-cacfp>
4. **Afiches del patrón de comidas del CACFP**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/meal-pattern-posters-cacfp>
5. **Herramienta para el instructor del CACFP: Servir Leche Bingo**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/serving-milk-bingo>
6. **La hora de la comida con los niños de 1 a 2 años en el CACFP**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/mealtimes-toddlers-cacfp>
7. **Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>
8. **Herramientas para el instructor del CACFP: Alimentación para Bebés**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/feeding-infants-cacfp-trainers-tools>
9. **Infografía de Desarrollando un futuro más saludable con el CACFP**
<https://www.fns.usda.gov/es/tn/growing-healthier-future-cacfp-infographic>
10. **Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks (Estándares de nutrición para las comidas y meriendas del CACFP)**
<https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>
11. **CACFP Policy Memos (Memorandos de política del CACFP)**
<https://www.fns.usda.gov/cacfp/policy>
12. **Caja de recetas de nutrición infantil para el CACFP**
<https://theicn.org/cnrb-es/>



RECURSOS

13. **Child Nutrition Labeling Program (Programa de etiquetas de Nutrición Infantil)**
<https://www.fns.usda.gov/cnlabeling/child-nutrition-cn-labeling-program>
14. **Guías Alimentarias para Estadounidenses**
<https://www.dietaryguidelines.gov/es/recursos>
15. **Final Rule: CACFP Meal Pattern Revisions Related to the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010 (Norma final: Revisiones al patrón de comidas del CACFP en relación a la Ley de Niños Sanos sin Hambre del 2010)**
<https://www.fns.usda.gov/cacfp/fr-042516>
16. **Información sobre alimentación y nutrición**
<https://www.nutrition.gov/es>
17. **Food and Nutrition Service, FNS (Servicio de Alimentos y Nutrición)**
<https://www.fns.usda.gov>
18. **Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (Guía de compra de alimentos)**
<https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>
19. **Seguridad alimentaria**
<https://www.fns.usda.gov/es/ofs/recursos-en-espanol>
20. **Food Safety and Inspection Service (Servicio de inspección y seguridad alimentaria)**
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety>
21. **Mi Plato**
<https://www.myplate.gov/resources/en-espanol>
22. **Produce Safety (Seguridad alimentaria de las frutas y vegetales)**
<https://www.fns.usda.gov/produce-safety-university>
23. **Manufacturer's Product Formulation Statement (PFS) (Declaración de Formulación del Producto)**
<https://www.fns.usda.gov/cn/labeling/food-manufacturersindustry>
24. **Información de contacto de la agencia estatal**
<https://www.fns.usda.gov/contacts/contact-map>



25. Recursos de Team Nutrition (en inglés)
<https://www.fns.usda.gov/tn/>
26. Recursos de Team Nutrition (en español)
<https://www.fns.usda.gov/tn/spanish-materials-available-team-nutrition>
27. El Institute of Child Nutrition
<https://theicn.org/>
28. USDA Foods (Alimentos del USDA)
<http://www.fns.usda.gov/fdd/food-distribution-programs>
29. USDA Standardized Recipes (Recetas estandarizadas del USDA)
<https://theicn.org/cnrb/>

INTERIOR DE LA CONTRAPORTADA

**U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service**

FNS-425-S
Enero 2014
Revisado Agosto 2023

