

# Servir meriendas o refrigerios en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Las meriendas o refrigerios pueden ser una excelente manera de brindar a los participantes del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) los nutrientes y la energía que necesitan entre las comidas. Las meriendas (refrigerios) reembolsables en el CACFP contienen alimentos pertenecientes a dos de los cinco componentes alimenticios:



## Ejemplo de menú para meriendas (refrigerios)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Agua Guisantes ( <i>sugar snap peas</i> ) con aderezo bajo en grasa Palito de queso	Batido de arándanos	Galletas “crackers” de trigo integral Leche	Agua Bayas Yogur, bajo en grasa	Zanahorias con hummus Jugo de manzana, 100% puro
+	+	+	+	+

**!** *Nota: El agua no se considera un componente alimenticio en el CACFP. Sin embargo, se debe ofrecer y tenerla disponible para los participantes durante todo el día. El agua es una excelente opción en las meriendas (refrigerios) cuando no se ofrece leche.*

## Tamaños mínimos de porción en la merienda

Para que una merienda (refrigerio) sea reembolsable, usted debe elegir **dos** componentes alimenticios diferentes. Vea a continuación los tamaños mínimos de porciones para cada componente alimenticio en la merienda (refrigerio). Puede servir más de la cantidad indicada.

Tamaños mínimos de porción en la merienda				
Componente alimenticio	Grupo de edad			Tenga en cuenta
	De 1 a 2 años y de 3 a 5 años	De 6 a 12 años y de 13 a 18 años	Adultos	
Sirva al menos...				
 <b>Leche</b>	½ taza	1 taza	1 taza	Para más información, consulte el recurso “Servir leche en el CACFP” en <a href="https://teamnutrition.usda.gov">https://teamnutrition.usda.gov</a> .
 <b>Vegetales</b>	½ taza	¾ taza	½ taza	Los vegetales de hoja verde crudos, se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo, 1 taza de espinacas crudas se acredita como ½ taza de vegetales.
 <b>Frutas</b>	½ taza	¾ taza	½ taza	Las frutas secas se acreditan como el doble de la cantidad servida. Por ejemplo, ¼ taza de uvas pasas se acredita como ½ taza de fruta.
 <b>Carnes/ Sustitutos de carne</b>	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	Las nueces (frutos secos) y semillas se pueden usar para cumplir con el requisito completo de la carne/sustituto de carne.
 <b>Granos</b>	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	Los postres a base de granos, tales como las barras de cereal, las barras de granola y los pastelitos dulces de desayuno ( <i>toaster pastries</i> ) no se pueden contar como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP. Para más información, consulte el recurso “Postres a base de granos en el CACFP” en <a href="https://teamnutrition.usda.gov">https://teamnutrition.usda.gov</a> . Si la merienda (refrigerio) es la única comida que proporciona su sitio participante del programa CACFP, se requiere que todos los granos servidos sean ricos en grano integral. Para más información, consulte el recurso “Añadir granos integrales a su menú en el CACFP” en <a href="https://teamnutrition.usda.gov">https://teamnutrition.usda.gov</a> .



Oz eq = Onza equivalente



## Meriendas de larga duración (no percederas)

¿Está buscando meriendas (refrigerios) que no requieran refrigeración? Estos alimentos también se les conoce como alimentos de larga duración. Aquí hay algunas ideas:

- Carne de vaca seca (*Beef Jerky*)\*
- Fruta entera (Ej., naranjas, bananas)
- Frutas secas (como pasas, arándanos rojos secos, etc.)
- Jugo (100% puro)
- Leche, de larga duración
- Palomitas de maíz
- Panes, cereales\*\*, galletas “crackers” o tortillas integrales
- Semillas de girasol o mantequilla de nuez
- Taza de frutas, empacada, de larga duración (no percedera)
- Taza de puré de manzana, empacada, de larga duración (no percedera)



\*Necesita una declaración de la formulación del producto para poder acreditarse.

\*\*Los cereales deben cumplir con el límite de azúcar del CACFP.

## Planificación de meriendas para diferentes grupos de edad

- Algunos alimentos, como las palomitas de maíz y los mariscos de surimi, requieren un mayor volumen de alimentos para poder acreditarse como una onza equivalente. Esta cantidad puede ayudar a los niños mayores a sentirse llenos, pero puede ser demasiado para los niños más pequeños. Puede encontrar más información sobre la acreditación de los alimentos en la Guía de compra de alimentos (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.
- Cuando prepare meriendas (refrigerios), tenga en cuenta la habilidad de los participantes para masticar y tragar alimentos de manera segura. El cortar las frutas y los vegetales crudos en trozos más pequeños, puede hacerlos más fáciles de comer.
- Si sirve a niños menores de 4 años, usted puede ayudar a reducir el riesgo de atragantamiento al:
  - Cortar los alimentos redondos y blandos, tales como los tomates *cherry* y las uvas, en trozos pequeños de no más de media pulgada (½”).
  - Cocinar los alimentos hasta que estén ligeramente blandos.
  - Esparcir las mantequillas de nueces (frutos secos) o semillas o disolver la mantequilla de nuez antes de servirla.
  - Evitar alimentos que puedan tener algún riesgo de atragantamiento, como las palomitas de maíz, las carnes secas, las frutas secas o las nueces.





## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la información en esta hoja de capacitación para responder las siguientes preguntas.

1

Margarita trabaja en un programa después de la escuela y sirve solo una merienda (refrigerio) como parte del CACFP. Ella quiere servir durazno cortado en trocitos y galletas “crackers” ricas en grano integral. ¿Es esta una merienda (refrigerio) reembolsable?

---

---

2

José quiere servir una fruta y un grano para la merienda. Él elige una barra de cereal de higo y pasas. ¿Es esta una merienda (refrigerio) reembolsable?

---

---

3

Isabela quiere hacer ensalada de zanahoria y manzana para servirla a los participantes adultos durante la merienda (refrigerio). ¿Es esta una merienda (refrigerio) reembolsable?

---

---

### Respuestas:

1. Sí, los duraznos cortados en trocitos y las galletas “crackers” ricas en grano integral son una merienda (refrigerio) reembolsable. Debido a que este centro solo sirve una comida al día como parte del CACFP, cualquier grano servido debe ser rico en grano integral.
2. No, esta merienda no es reembolsable. Aunque las pasas cuentan como parte del componente de frutas, las barras de cereal se consideran un postre a base de granos y no se pueden contar como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP.
3. Sí, la ensalada de zanahoria y manzana se puede servir como una merienda (refrigerio) reembolsable. Sin embargo, Isabela debe asegurarse de que haya suficiente zanahoria en cada porción para cumplir con la cantidad mínima de porción de vegetales ( $\frac{1}{2}$  taza), y suficiente manzana para alcanzar la cantidad mínima de porción de frutas para adultos ( $\frac{1}{2}$  taza).