



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.
Patatas, 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 (¼ 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 ½ 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 ¼ 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 ½ 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	
		% Daily Value*/Valor Diario*	
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) (use cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	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.

