



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

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.



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.

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 fríen en grasa para recalentarlos. Los alimentos que se fríen 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 $\frac{1}{8}$ 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 $\frac{1}{8}$ 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.

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.

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	



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

Legenda 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.



GRANOS

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.

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.



GRANOS

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.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Panqueques de papa		X		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. Por lo general, los panqueques de papa tienen muy poca cantidad de harina de grano para ser acreditables al componente de granos.
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/ panecillos			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.

