

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

El patrón de comidas actualizado del CACFP incluye un componente de vegetales y un componente de frutas por separado en el almuerzo, la cena y la merienda. Servir componentes de vegetales y frutas por separado ayudará a aumentar la variedad de vegetales y frutas que consumen los niños y los adultos.

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

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

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

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

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

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

- la porción mínima de frutas y vegetales

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

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

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

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

Jugos de frutas y vegetales

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

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

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

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

Mezclas de alimentos con frutas y vegetales

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





PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS VEGETALES Y LAS FRUTAS

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Esta pregunta se debe responder en dos partes:

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

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

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

8. ¿Cómo sé si el jugo es 100% puro?

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

21. ¿Son acreditables los vegetales deshidratados?

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

Determine la cantidad de volumen rehidratado de la siguiente manera:

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



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

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

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

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

