

Opportunity Council Capacitación anual del programa de nutrición para el cuidado infantil 2021



GRANOS / PANES: EQUIVALENTES EN ONZAS

Para ayudar a asegurar que está sirviendo la cantidad correcta de granos a los niños bajo su cuidado, ahora tenemos una nueva herramienta: equivalentes de onzas. Los niños de 1 año a 5 años requieren al menos el equivalente a ½ onza de grano por cada comida cuando se sirve el grano. Los niños de 6 años en adelante requieren al menos 1 onza equivalente de grano por cada comida cuando se sirve el grano. Afortunadamente, el USDA desarrolló una Tabla de medición de granos que le mostrará la cantidad justa de pan, cereal, galleta, pasta, arroz o tortilla que necesitará servir a estos dos grupos de edad. Los tamaños de las porciones de muchos productos no han cambiado mucho; esta herramienta es simplemente más específica y ayuda a determinar las cantidades de las porciones para una mayor variedad de granos que sirve que la tabla de patrones de comidas anterior. IMPRIMA LA TABLA Y TENGA A MANO.

Por ejemplo, puede ver en la Tabla de medición de granos que un niño de uno a cinco años necesitaría 8 galletas de animales, y un niño de 6 años en adelante necesitaría 15 galletas de animales. El tamaño de las porciones siempre ha sido mayor para los niños mayores de seis años para otros grupos de alimentos. Por lo tanto, es importante estar atento a la hora de servir alimentos a niños de este grupo de edad para servir la cantidad correcta.

Usando la Tabla de medición de granos, puede ver que el tamaño de la porción aumenta una vez que el niño alcanza la edad de 6 años. Vea ejemplos a continuación:

Alimentos	para niños de 1 a 5 años	para niños de 6 años en adelante	
Bagel	tamaño completo ¼ bagel o 14 gramos	½ bagel o 28 gramos	
Cereal (hojuelas) ½ taza o 14 gramos		1 taza o 28 gramos	
Pan	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	
Pasta	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	
Harina de tortilla ½ tortilla		1 tortilla	

A veces, puede ser necesario que use la Etiqueta de información nutricional, si no está seguro del tamaño de la porción. Vea el ejemplo anterior en la página cinco. Muestra que el tamaño de una porción es de 3 panqueques, lo que equivale a un total de 117 gramos. Entonces, cada panqueque es 117/3 = 39 gramos por panqueque. De acuerdo con la Tabla de medición de granos, debajo de los panqueques, un niño de 1 a 5 años requiere 17 gramos por panqueque y un niño de 6 años en adelante requiere 34 gramos. Entonces, usando esta fórmula, el niño de 1 a 5 años solo necesitaría ½ panqueque y el niño de 6 años en adelante necesitaría un panqueque.

Es útil tener una taza medidora a mano para usar con productos como cereales listos para comer, pasta y arroz. También es útil recordar que los niños de 6 años en adelante requieren aproximadamente el doble del tamaño de la porción que el grupo de edad más joven.



Food and Nutrition Service

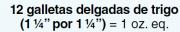
El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los granos son una parte importante de las comidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Para asegurarse que los niños y adultos obtengan suficientes granos en las comidas y meriendas del CACFP, el patrón de comidas tiene las cantidades requeridas para el componente de los granos en onzas equivalentes (oz. eq.). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de grano en una porción de comida.

¿Cuánto es 1 onza equivalente?









5 galletas de trigo integral tejido (1½" por 1½") = 1 oz. eq.

Use la tabla de medidas de granos

La tabla de medidas de granos en las páginas 2-4 le indica qué cantidad de grano necesita servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Para usar esta tabla:

- Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".
- Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo. Esta columna enumera la cantidad de grano que deberá servir para cumplir con el requisito del patrón de comida para los granos.

Incluye un peso para el grano, como al menos 56 gramos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo, o más que, el grano en la tabla. Vea la página 5.

No incluye un peso o tamaño para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.

Incluye un tamaño para el grano, como aproximadamente 1 ½" por 1 ½", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.



y tamaño

Pan pita/redondo (rico en

grano integral o enriquecido)

al menos 56 gramos*

Palomitas de maíz

Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**

1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena,

merienda

Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de

1/4 pita o 14 gramos

1 1/2 tazas o 14 gramos

7 *pretzels* (~⅓ taza) o 11 gramos

Más recursos de capacitación, planificación de menú y educación nutricional para el CACFP en https://teamnutrition.usda.gov.



Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos Grupo de edad y comida 6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, 1-5 años de edad en Adultos en cena, merienda el desayuno, almuerzo, el desayuno, cena, merienda almuerzo, cena Adultos solo en la merienda Alimento de grano Servir al menos Servir al menos Servir al menos y tamaño 1/2 **oz. eq.**, que es 1 oz. eq., que es 2 oz. eq., que es alrededor de alrededor de alrededor de 1/4 taza cocido o ½ taza cocido o 1 taza cocido o Arroz (todos los tipos) 14 gramos seco 28 gramos seco 56 gramos seco ¼ taza cocida o 1 taza cocida o ½ taza cocida o **Avena** 14 gramos seca 28 gramos seca 56 gramos seca Bagel (entero) 1/4 bagel o 14 gramos 1/2 bagel o 28 gramos 1 bagel o 56 gramos al menos 56 gramos* Bagel, mini (entero) 1/2 bagel o 14 gramos 1 bagel o 28 gramos 2 bagels o 56 gramos al menos 28 gramos* Biscuit al menos 28 gramos* ½ biscuit o 14 gramos 1 biscuit o 28 gramos 2 biscuits o 56 gramos Cereales, listos para comer: 1/2 taza o 14 gramos 1/4 taza o 28 gramos ½ taza o 56 gramos granola Cereales, listos para comer: ½ taza o 14 gramos 1 taza o 28 gramos 2 tazas o 56 gramos hojuelas o redondos Cereales, listos para comer: 34 taza o 14 gramos 1 1/4 taza o 28 gramos 2 ½ tazas o 56 gramos inflados (puffed) ¼ taza cocido o Cereales de grano ½ taza cocido o 1 taza cocido (cebada, bulgur, quinua, etc.) 14 gramos secos 28 gramos secos 56 gramos secos Galleta cracker, de queso, 20 galletas (~1/3 taza) o 40 galletas (~²/₃ taza) o cuadrada, salada 10 galletas o 11 gramos 44 gramos 22 gramos (alrededor de 1" por 1")** Galleta cracker, de trigo 10 galletas o integral tejido, cuadrada, salada 3 galletas o 11 gramos 5 galletas o 22 gramos 44 gramos (alrededor de 1 ½" por 1 ½")** Galleta cracker, delgada, 12 galletas o 23 galletas o de trigo, cuadrada, salada 6 galletas o 11 gramos 22 gramos 44 gramos (alrededor de 1 1/4" por 1 1/4")** Galleta cracker, forma de oso, 12 galletas (~1/4 taza) o 24 galletas (~1/2 taza) o 48 galletas (~1 taza) o dulce, (alrededor de 1" por ½") 14 gramos 28 gramos 56 gramos



Galleta cracker, forma de

pescado o similar, salada

(alrededor de 3/4" por 1/2")

41 galletas (~1/2 taza) o

22 gramos

21 galletas (~1/4 taza) o

11 gramos

81 galletas (~1 taza) o

44 gramos

^{*}Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

^{**}Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

	Grupo de edad y co		omida	
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena	
Alimento de grano y tamaño	Servir al menos 1/2 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de	
Galleta cracker, redonda, salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos	
Galleta cracker, saltine (alrededor de 2" por 2")**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos	
Galleta de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos	
Galleta de arroz (rice cake) al menos 8 gramos*	1 ½ galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 ½ galletas o 44 gramos	
Galleta de arroz (rice cake), mini (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos	
Galleta, <i>graham</i> (alrededor de 5" por 2 ½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos	
<i>Muffin</i> de maíz al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos	
Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos	
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos	
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos	
Pan croissant al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 <i>croissant</i> o 34 gramos	2 <i>croissant</i> s o 68 gramos	
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*	1/4 pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos	
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos	

Ţ

^{*}Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

^{**}Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
Alimento de grano y tamaño	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan rápido y muffin (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ <i>muffin</i> /rebanada o 28 gramos	1 <i>muffin</i> /rebanada o 55 gramos	2 <i>muffins</i> /rebanadas o 110 gramos
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 <i>pretzels</i> (~½ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~ ² / ₃ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos
Pretzel, suave al menos 56 gramos*	1/4 pretzel o 14 gramos	½ pretzel o 28 gramos	1 <i>pretzel</i> o 56 gramos
Rollo de pan o panecillo (entero) al menos 28 gramos*	½ pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
Sémola	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Tortilla de taco o tostada, dura al menos 14 gramos*	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8")**	1/4 tortilla o 14 gramos	½ tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 ½")**	³ / ₄ tortilla o 14 gramos	1 ¼ tortillas o 28 gramos	2 ½ tortillas o 56 gramos
Tostada, Melba (alrededor de 3 ½" por 1½")	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
Waffle al menos 34 gramos*	1/2 waffle o 17 gramos	1 waffle o 34 gramos	2 waffles o 68 gramos



^{*}Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

^{**}Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información. -4-



Use la etiqueta de información nutricional

Algunos alimentos en la tabla para medir granos pueden tener pesos debajo del nombre del alimento. Siga los pasos a continuación para ver si su grano cumple con el peso mínimo indicado en la tabla:

Encuentre el alimento de grano y su tamaño mínimo en la tabla para medir granos.

Por ejemplo, el peso mínimo para un panqueque es al menos 34 gramos.

		Grupo de edad y comida		
_		1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Alimento de grano y tamaño	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
L	Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueque o 68 gramos

- Mire la etiqueta de información nutricional del grano que desea servir. Encuentre el peso del tamaño de porción (generalmente provisto en gramos (g)). Una porción de panqueques de la marca "P" pesa 117 gramos.
- Usando la etiqueta de información nutricional, encuentre cuántos alimentos hay en una porción. Hay tres panqueques en una porción de panqueques de la marca "P".
- Si hay más de un alimento en una porción, deberá dividir para encontrar el peso de cada alimento. Por ejemplo, el tamaño de la porción de panqueques de la marca P es de tres panqueques.

Divida el peso de porción por el número de alimentos en una porción para encontrar el peso de cada alimento.



117 gramos : 3 panqueques = 39 gramos por panqueque
Peso de porción Tamaño de porción Peso de cada alimento

Compare el peso de un alimento con el peso mínimo del alimento que se encuentra en la tabla para medir granos (del paso 1). ¿Su alimento es del mismo peso, o más pesado, que el peso mínimo?



Sí: Use la tabla para medir granos para ver cuánto de su grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. En el ejemplo anterior, los panqueques deben pesar al menos 34 gramos para usar la tabla para medir granos. Porque cada panqueque de la marca P pesa 39 gramos, usted puede usar la tabla como guía para la cantidad mínima de porción.



No: Use otro método para determinar qué cantidad de grano debe servir. Consulte "¿Qué pasa si mi grano es diferente?" en la página 6 para más información.

¿Hay otras consideraciones para la planificación de menús?

Si sirve un alimento que es más grande o pesa más de lo que se indica en la tabla para medir granos, está bien servir más granos de los requeridos en el patrón de comidas del CACFP. La tabla para medir granos puede ayudar a que sea más fácil servir suficientes granos. Sin embargo, las herramientas descritas en "¿Qué pasa si mi grano es diferente?" también pueden ayudarle a determinar qué cantidad de un alimento debe servir para cumplir con el patrón de comidas sin servir más de lo que se necesita.

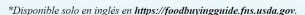
¿Qué pasa si mi grano es diferente?

El grano que quiere servir es:

- ¿más pequeño que los alimentos listados en la tabla para medir granos?
- ¿más liviano que el alimento listado en la tabla para medir granos?
- ¿No está listado en la tabla para medir granos?

Si es así, deberá usar otra forma para saber cuánto servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Usted podría:

- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la herramienta interactiva para granos de la Guía de compra de alimentos (FBG, por sus siglas en inglés), Apéndice A: Herramienta de granos (Exhibit A Grains Tool, en inglés), para los Programa de Nutrición Infantil.* Esta herramienta le permitirá saber cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción del alimento.
- Usar la hoja de trabajo para análisis de recetas del FBG (RAW, por sus siglas en inglés)* para determinar las onzas equivalentes por porción para recetas estandarizadas.



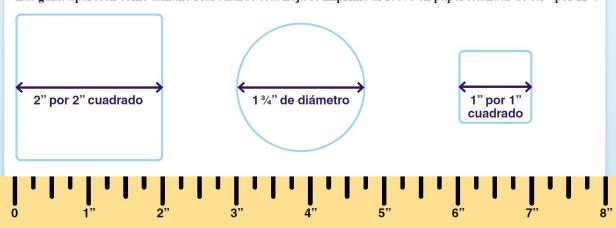




Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la "Tabla para medir granos".

Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5" por 11".



FNS-862-S Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Los siguientes productos de pan / cereales se consideran productos de pan dulce y NO son acreditables para el CACFP: Incluso los productos de pan dulce hechos en casa no pueden acreditarse, ya que es muy importante limitar el azúcar agregado en la dieta de los niños pequeños. Todos los artículos dulces que parecen ser una galleta o una barra, están cubiertos de glaseado o contienen chispas de chocolate se consideran productos de granos dulces. Esto incluye artículos como barras de granola, barras nutritivas y galletas para el desayuno. Otros productos que no puede acreditar son versiones endulzadas de artículos que normalmente se consideran productos salados. Los ejemplos incluyen pasteles de arroz endulzados o palomitas de maíz endulzadas.













Productos de cereales dulces tanto caseros como comerciales que no pueden acreditarse:

- Galletas
- Donuts
- Barras de cereal
- Barras de desayuno
- Barras de granola
- Rollos dulces
- Pasteles tostados
- corteza para pastel dulce
- Brownies
- Golosinas de malvavisco
- Chips de pita dulce
- Palomitas de maíz dulces o pasteles de palomitas de maíz dulces
- Conos de helado
- Cortezas de pastel dulce

Tenga cuidado con los productos que contienen mensajes en la caja, como Hecho con grano integral, Multigrano o Hecho con trigo integral. Esto simplemente significa que el producto contiene algo de grano integral. Los productos que se muestran a continuación están bien para servir, pero NO son ricos en granos integrales. **Por favor, no los marque como granos integrales ricos en Kidkare.**









Solicitud de Sustitución de la Leche Líquida - Cuidado de Niños

Nombre del niño			
Solicitud de sustitución de leche no láctea:			
Si su niño no puede beber leche de vaca fluida debido a necesidad médica o dietéticas especiales, pero <u>no tiene</u> una discapacidad medica diagnosticada usted o el centro de cuidado infantil puede elegir proporcionar uno de los aprobados no láctea de leche basada en su solicitud.			
Identifique porque su niño necesita un sustituto de leche no láctea:			
En este momento, únicamente hay seis marcas de sucedáneos de la leche no láctea disponibles en Washington que cumplen con la definición de ser nutricionalmente equivalentes y pueden ser servidos en lugar de la leche de vaca:			
 8th Continent Soymilk - Original y Vanilla* Silk Soymilk - Original Great Value Soymilk - Original 			
 Kirkland Organic Soy - Original (32-oz shelf-stable) Pacific Foods Ultra Soy - Original (32-oz or 8-oz shelf-stable) Ripple Dairy-Free Shelf-Stable Milk Original (32-oz or 8-oz), Chocolate* (8-oz) y Vanilla* (8-oz) 			
*Bebidas lácteas aromatizadas no puede ser servida a los niños de 1 a 5 años de edad.			
Otras leches que son meritorias y pueden ser servidas en lugar de la leche de vaca liquida son las leches acidificadas, leche acidófila, la mazada (comercialmente preparadas), leche de cabra, Kefir, leche libre de lactosa o reducido (como la leche Lactaid) y leche orgánica. Nota: leche entera debe ser servida a niños de 12 a 24 meses y descremado o leche 1% debe ser servido a los niños de 2 años o más de edad.			
Al completar la siguiente información, su niño puede ser servido una de las leches de soja aprobadas acreditable señalado anteriormente proporcionada por la proveedora (si la proveedora elige) o proporcionada por usted.			
Solicito que mi niño sea servido una de las leches soja ofrecidas por la proveedora como describió anteriormente para comidas que requieren leche.			
Yo ofreceré una de las leches de soya descritas anteriormente para las comidas servidas a mi niño que requieren leche.			
(Nombre del substituto de leche sin lácteos aprobó o acreditable substituto de leche)			
Firma del Padre/Guardián: Fecha:			

OSPI/Child Nutrition Services (Rev. 03/2021)

Solo estos productos ilustrados pueden servirse como alternativa a la leche de vaca.

8th Continent Soymilk -- Original or Vanilla*



Great Value Soymilk - Original from Wal-Mart (red top only)



Pacific Foods Ultra Soy – Original (32-ounce or 8-ounce shelf-stable)



Kirkland Organic Soy – Original (32-ounce shelf-stable)

Kirkland Organic Soy – Original (32-ounce shelf-stable)



Silk Original Soymilk



Original (32 ounce or 8 ounce), Chocolate* (8 ounce) or Vanilla* (8 ounce)









(The Ripple 48 oz. refrigerated container is not equivalent and is not approved)

Table 1: Nutrient Requirement for Milk Substitute:

Table 1. Nutrient Requirement for with Substitute.			
Nutrient	Per cup		
Calcium	276 mg		
Protein	8 g		
Vitamin A	500 IU		
Vitamin D	100 IU		
Magnesium	24 mg		
Phosphorus	222 mg		
Potassium	349 mg		
Riboflavin	0.44 mg		
Vitamin B-12	1.1 mcg		

CARNE / SUSTITUTOS DE CARNE

Carnes y alternativas a la carne: Los alimentos enumerados a continuación son acreditables como carne / alternativas a la carne.

- huevos, queso, mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces, semillas, hummus, atún enlatado, pollo enlatado.
- Frijoles, otras legumbres, como lentejas, guisantes secos
- Pescado, sin empanizar, fresco o congelado, como bacalao, fletán, salmón
- Se permiten el jamón y el jamón de pavo, porque son un producto estandarizado.
- carne o pollo que haya cocinado y cortado en rodajas en casa, como rosbif, pollo, pavo, cerdo
- Hamburguesas caseras
- pollo asado comprado en la tienda de comestibles



Recuerde: SE REQUIERE ETIQUETA CN

• Nuggets de pollo, palitos de pescado y otros productos cárnicos empanizados: TODOS los productos de pescado y pollo empanizados preparados comercialmente DEBEN contener una etiqueta CN.

Otros alimentos que requieren esta etiqueta para acreditarse como carne / sustituto de la carne:

- Perritos de maíz / perros calientes
- Pizza para llevar o congelada
- Guisos enlatados o congelados que contengan carne o queso, como lasaña
- Burritos congelados
- Productos enlatados o congelados que contengan carne como estofado de res o ravioles
- Pasteles de olla congelados

La mayoría de las fiambres comerciales NO son acreditables. Esto se debe a que la mayoría contiene aglutinantes, rellenos o subproductos. El USDA requiere que las carnes frías, incluida la carne de res, pavo, pollo y cerdo, salchichas, salchichas y pepperoni DEBEN contener una etiqueta CN para ser acreditadas. Si desea servir estos productos y no tienen una etiqueta CN, sírvase una carne / alternativa de carne diferente. Elija de la lista en la parte superior de la página para acreditar la carne.

• Queso en tiras: es posible que deba servir carne / sustituto de carne adicional en el almuerzo o la cena. El tamaño de la porción para carnes y alternativas a la carne en el almuerzo y la cena para niños de 3 a 5 años es de 1.5 onzas, y para niños de 6 años en adelante, el tamaño de la porción es de 2 onzas. Dado que una hebra de queso contiene 1 onza, los niños de 3 a cinco años necesitarían 1,5 barras de queso, y los niños de 6 años en adelante necesitarían dos barras. Dado que esto puede no ser práctico, si planea servir queso en tiras como alternativa a la carne durante el almuerzo, sirva proteínas adicionales, como mantequilla de maní, nueces o semillas, yogur, hummus, legumbres, huevo o jamón.

VERDURAS

Es muy importante servir una variedad de verduras de los cinco subgrupos de verduras. Esto se debe a que cada subgrupo contiene diferentes nutrientes.

Las verduras de color verde oscuro incluyen bok choy, brócoli, berza, lechuga de hoja verde oscuro, col rizada, hojas de mostaza, espinacas, hojas de nabo y berros. Las verduras de hoja verde oscuro son bajas en calorías y proporcionan vitaminas A y C, ácido fólico, fibra, potasio, magnesio y calcio.

Las verduras rojas y naranjas incluyen la calabaza bellota, la calabaza, las zanahorias, la calabaza Hubbard, la calabaza, los pimientos rojos y las batatas. Estas verduras son buenas fuentes de vitamina A, potasio y fibra.

Las verduras con almidón incluyen maíz, guisantes, habas y papas. Las verduras con almidón tienen más calorías que otras verduras. Son fuente de carbohidratos y fibra.

Otras verduras incluyen alcachofas, espárragos, remolachas, repollo, coliflor, apio, pepinos, berenjenas, judías verdes, pimientos verdes, lechuga iceberg, jícama, champiñones, quimbombó, cebollas, tomates, jugo de tomate, frijoles y calabacín. Las verduras de este subgrupo varían en su contenido de nutrientes y tienen contribuciones únicas a su dieta, por lo que comer una variedad es clave.

Los frijoles y guisantes incluyen frijoles negros, garbanzos, riñones, lima, azul marino, pintos, soja y blancos; Black Eyed Peas; guisantes partidos; y lentejas. Los frijoles y los guisantes secos son una buena fuente de proteínas, fibra, minerales y ácido fólico. Los frijoles, guisantes y legumbres se pueden utilizar como verdura o como proteína.



¡Incluya más verduras en sus bocadillos!

Aquí hay algunas ideas de refrigerios que incluyen verduras de los cinco subgrupos de verduras.

Pan de Hummus y Pita

Judías verdes y rodajas de manzana

Pepino, galletas integrals

Pimientos rojos cortados en lonchas y jamón

Espinacas en huevo revuelto

Brócoli y queso cheddar en rodajas

Tostada de aguacate y trigo integral

Zanahorias, mantequilla de maní

Vainas de guisantes y huevos duros

Puré de frijoles pintos y tortillas

Batatas al vapor y pasas

Frijoles negros y arroz

Rodajas de pimiento verde y queso mozzarella

REQUISITOS DE MANTENIMIENTO DE REGISTROS DIARIOS Y ACCIÓN CORRECTIVA

Sus registros de comidas deben mantenerse diariamente. Si usted es un usuario de Internet de Kidkare, asegúrese de ingresar las comidas servidas, los niños que asisten a cada comida y las horas de entrada y salida de los niños todos los días en su computadora. La información de las comidas también se puede ingresar en su teléfono inteligente o iPad. No necesita descargar ni instalar ningún software en su computadora o dispositivo móvil para usarlo. Simplemente abra un navegador web y navegue hasta app.kidkare.com para iniciar sesión. Puede esperar hasta el final del día para registrar estos registros, pero debe hacerlo antes del cierre de cada día hábil.

Esté preparado: Imprima hojas de trabajo de comidas diarias ahora para que, si alguna vez tiene problemas con la computadora, tenga una manera de mantener sus registros. Para obtener este informe, en el menú principal de Kidkare vaya a informes / hoja de trabajo / Hoja de trabajo de comidas diarias. Este es el único método alternativo para mantener sus registros. Si usa la Hoja de trabajo de comidas diarias, asegúrese de completar TODAS las secciones del formulario, incluida la comida que se sirve, las entradas y salidas de los niños y la asistencia a las comidas. Además, guarde los formularios con fecha en el archivo. Los necesitará a mano en caso de que reciba una revisión del hogar.

Acción correctiva: retrasarse en el mantenimiento de registros podría llevar a una acción correctiva. Este es un término utilizado por el gobierno estatal y federal. Si bien suena como algo punitivo, no tiene por qué serlo. Si alguna vez recibe una carta de "Acción correctiva", generalmente se convierte en una oportunidad de aprendizaje y nada más.

Primero, solo un pequeño porcentaje de ustedes recibirá una carta de acción correctiva (no se sienta mal si se convierte en uno de ellos). Para casi todos los proveedores que alguna vez recibieron una, ha sido porque el proveedor ha recibido 3 o más días retrasado en el mantenimiento de sus registros. (Otras razones podrían ser no alimentar a los niños de acuerdo con el patrón de comidas, o violaciones de salud y / o seguridad, entre otras). Sin embargo, nuestra experiencia ha sido que los proveedores alimentan muy bien a los niños; Es solo que algunos no han creado un sistema adecuado para asegurarse de mantener registros diarios. Se le pedirá que escriba un plan específico para abordar cómo asegurará el cumplimiento de las regulaciones del programa. Se le proporcionará cualquier ayuda que necesite, y se le recomienda encarecidamente que se mantenga en estrecho contacto con el representante de su programa para asegurarse de que cualquier pregunta que tenga será respondida.

El proceso de reembolso: envío de su reclamo para reembolso

POR FAVOR ENVÍE SU RECLAMO A TIEMPO CADA MES Tenemos una fecha límite mensual con el estado en la que TODOS los reclamos de los proveedores deben ajustarse y presentarse como un grupo para garantizar que todos los proveedores reciban el reembolso a tiempo. Envíe su reclamo al comienzo de cada mes tan pronto como registre su última comida del mes. Y asegúrese de haber enviado las nuevas inscripciones de niños ANTES de enviar su reclamo.

El Programa de Nutrición Infantil reembolsará a los Proveedores de Cuidado Infantil en Hogar Familiar autorizados y aprobados por las comidas nutritivas que sirven a los niños bajo su cuidado. Un sistema escalonado de reembolso basado en el área o los ingresos familiares determinará la cantidad de dinero que los proveedores reciben cada mes.

Los proveedores de cuidado infantil mantienen registros diarios de los alimentos que se sirven y los niños que participaron en cada comida utilizando el sistema de Internet Kidkare. Al final de cada mes, después de ingresar la última comida servida, el proveedor envía el reclamo al patrocinador a través de Internet. Los proveedores siempre deben asegurarse de que se hayan enviado a la oficina todos los documentos de respaldo de cada reclamo, como las inscripciones de niños nuevos. Estos registros deben enviarse a la Organización Patrocinadora a más tardar el quinto día de cada mes, para asegurar el reembolso oportuno. Las reclamaciones tardías se reembolsarán de acuerdo con los mandatos estatales. La organización patrocinadora distribuirá el pago dentro de los cinco días hábiles posteriores a la recepción de los fondos por parte del estado.

El representante del patrocinador procesa cada reclamo y hace ajustes hacia arriba o hacia abajo según sea necesario. Los totales finales de reembolso se envían al estado de acuerdo con los plazos mensuales.

El siguiente ejemplo detalla el proceso de reembolso mensual. Puede ver que el proveedor recibirá el pago de su reclamo de mayo aproximadamente el 1 de julio. Continuando con este ejemplo, el pago de los reclamos de junio se recibirá aproximadamente el 1 de agosto y el pago de los reclamos de julio se recibirá aproximadamente el 1 de septiembre.

- 1. El proveedor mantiene registros diarios de comidas del mes de mayo.
- 2. El proveedor presenta registros al patrocinador para mayo antes del 5 de junio
- 3. El patrocinador procesa y ajusta el reclamo de mayo y solicita el reembolso del estado, según los registros
- 4. El estado envía el dinero del reembolso de mayo al patrocinador el último día hábil de junio
- El patrocinador envía el dinero del reembolso de mayo al proveedor el último día hábil de junio
- 6. El proveedor recibe el dinero para mayo en o alrededor del 1 de julio

Derechos civiles / No discriminación

Las regulaciones de derechos civiles tienen como objetivo asegurar que los beneficios de los Programas de Nutrición Infantil estén disponibles para todas las personas elegibles de manera no discriminatoria. Aquellos que participan en los Programas de Nutrición Infantil del USDA deben administrar los servicios y beneficios del programa de acuerdo con todas las leyes, regulaciones, instrucciones, políticas y guías relacionadas con la no discriminación en la ejecución del programa.

La resolución de conflictos puede reducir la probabilidad de quejas:

- Aborde el conflicto temprano y evite que se agrave.
- Trate a todas las partes con respeto y dignidad.
- Brindar servicios oportunos.
- Evite los comentarios casuales que involucren raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.
- Traiga a un tercero neutral cuando sea apropiado.

Siempre puede referir a una familia al Programa de Nutrición de Cuidado Infantil del Consejo de Oportunidades si tienen preguntas sobre cualquiera de las políticas del programa.

Discriminación es tratar intencionalmente a una persona o grupo de personas de manera diferente.

Este trato diferente distingue a una persona o un grupo de personas en clases protegidas. Esto puede deberse a:

Acciones intencionales.

Falta de acciones.

Una persona puede alegar que ha ocurrido discriminación y presentar una denuncia por discriminación porque siente que fue ...

- Demora en recibir beneficios o servicios que otros reciben.
- Beneficios o servicios denegados que otros reciben.
- Tratados de manera diferente a los demás en su desventaja.
- Dar un trato desigual, algo que no parece discriminatorio, pero que tiene un impacto discriminatorio en la práctica.

Los proveedores deben colocar el volante <u>Construyendo para el Futuro</u> en un lugar visible para las familias, y todas las familias nuevas deben recibir una copia del volante Construyendo para el Futuro. Este folleto explica a las familias qué hacer si creen que han sido tratados injustamente. También brinda información de contacto del patrocinador, el Consejo de Oportunidades y de la agencia estatal, la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública en caso de que la familia tenga preguntas. Los proveedores pueden comunicarse con la oficina en cualquier momento para solicitar copias adicionales de este folleto.

Construyendo Para El Futuro

Esta guardería diurna participa en el Programa de Alimentación Para Niños y Adultos en Guarderías (CACFP por sus siglas en inglés: Child and Adult Care Food Program) un programa Federal que provee comidas y bocadillos saludables a niños y a adultos en guarderías diurnas.

Todos los días, más de 2.6 millones de personas participan en el programa del CACFP en centros y en hogares de familia. Los proveedores son reembolsados por servir comidas nutritivas que cumplen con los requisitos establecidos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). El programa juega un papel vital al mejorar la calidad de las guarderías y al poner las guarderías al alcance económico de familias de bajos recursos.

Alimentos

Las guarderías siguen los patrones alimentarios establecidos por USDA.

Desayuno	Almuerzo o Comida	Bocadillos (dos de los cuatro grupos)	
Leche	Leche	Leche	
Fruta o verdura	Carne o un alternativo de carne	Carne o un alternativo de carne	
Granos o pan	Granos o pan	Granos o pan	
	Dos porciones diferentes de frutas	Fruta o verdura	
	o verduras		

Establecimientos Muchos tipos de establecimientos diferentes operan el CACFP, compartiendo todos el objetivo del CACFP común de brindar comidas y bocadillos nutritivos a sus participantes. Estos incluyen:

- Centros de Cuidado de Niños (Child Care Centers) Centros para el cuidado de niños, ya sean
 públicos o privados pero no lucrativos, que hayan sido licenciados o aprobados; programas del
 Head Start, y algunos centros con fines de lucro.
- Hogares de Familia Para el Cuidado de Niños (Family Day Care Homes) Hogares privados licensiados o aprobados.
- Programas Escolares Después de Clases (Afterschool Care Programs) Centros en áreas geográficas de bajos ingresos que proveen bocadillos gratis a niños de edad escolar y a jóvenes.
- Centros de Refugio Para Gente Sin Hogar (Emergency Shelters) Centros de refugio que proveen servicios residenciales y comidas a niños sin hogares.
- · Centros para el cuidado de adultos.

Elegibilidad

Agencias estatales rembolsan los gastos a establecimientos que ofrecen cuidado no residencial a los signientes:

- · Niños hasta los 12 años de edad.
- niños de familias migratorias hasta los 15 años de edad.
- jóvenes hasta los 18 años de edad en programas escolares después de clases en áreas de necesidad.
- adultos incapacitados o de 60 años o más.

Para Más Información

Si está interesado en participar en el CACFP, por favor póngase en contacto con uno de los siguientes:

Organización Patrocinadora/Centro	Agencia Estatal
1111 Cornwall Avenue, Suite 200	Office of Superintendent of Public Instruction
	Child Nutrition Services
Bellingham, WA 98225	PO Box 47200
	Olympia, WA 98504-7200
360 734 8396 x 1426	360-725-6200

Explica qué hacer si cree que lo han tratado de manera injusta. "De conformidad con el derecho federal y con la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., se prohíbe a esta institución discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratuitamente al (866) 632-9992 (voz). Las personas con impedimentos de audición o discapacidades del habla se pueden comunicar con el USDA por medio del servicio de retransmisión federal (Federal Relay Service) al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (en español). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos".

IMPRIMA ESTOS GRÁFICOS PARA REFERENCIA

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos Grupo de edad y comida 6-18 años de edad en el desavuno, almuerzo, 1-5 años de edad en Adultos en cena, merienda el desayuno, almuerzo, el desayuno, cena, merienda almuerzo, cena Adultos solo en la merienda Alimento de grano Servir al menos Servir al menos Servir al menos y tamaño 1/2 **oz. eq.**, que es 1 oz. eq., que es 2 oz. eq., que es alrededor de alrededor de alrededor de 1/4 taza cocido o ½ taza cocido o 1 taza cocido o Arroz (todos los tipos) 14 gramos seco 28 gramos seco 56 gramos seco 1 taza cocida o ¼ taza cocida o ½ taza cocida o **A**vena 14 gramos seca 28 gramos seca 56 gramos seca Bagel (entero) 1/4 bagel o 14 gramos 1/2 bagel o 28 gramos 1 bagel o 56 gramos al menos 56 gramos* Bagel, mini (entero) ½ bagel o 14 gramos 1 bagel o 28 gramos 2 bagels o 56 gramos al menos 28 gramos* Biscuit al menos 28 gramos* 1/2 biscuit o 14 gramos 1 biscuit o 28 gramos 2 biscuits o 56 gramos Cereales, listos para comer: 1/4 taza o 14 gramos 1/4 taza o 28 gramos ½ taza o 56 gramos granola Cereales, listos para comer: ½ taza o 14 gramos 1 taza o 28 gramos 2 tazas o 56 gramos hoiuelas o redondos Cereales, listos para comer: 3/4 taza o 14 gramos 1 1/4 taza o 28 gramos 2 ½ tazas o 56 gramos inflados (puffed) Cereales de grano ¼ taza cocido o ½ taza cocido o 1 taza cocido (cebada, bulgur, quinua, etc.) 28 gramos secos 56 gramos secos 14 gramos secos Galleta cracker, de queso, 20 galletas (~1/3 taza) o 40 galletas (~²/₃ taza) o cuadrada, salada 10 galletas o 11 gramos 22 gramos 44 gramos (alrededor de 1" por 1")** Galleta cracker, de trigo 10 galletas o integral tejido, cuadrada, salada 3 galletas o 11 gramos 5 galletas o 22 gramos 44 gramos (alrededor de 1 ½" por 1 ½")* Galleta cracker, delgada, 12 galletas o 23 galletas o de trigo, cuadrada, salada 6 galletas o 11 gramos 22 gramos 44 gramos (alrededor de 1 1/4" por 1 1/4")** Galleta cracker, forma de oso, 12 galletas (~1/4 taza) o 24 galletas (~1/2 taza) o 48 galletas (~1 taza) o dulce, (alrededor de 1" por 1/2") 14 gramos 28 gramos 56 gramos Galleta cracker, forma de 21 galletas (~1/4 taza) o 41 galletas (~1/2 taza) o 81 galletas (~1 taza) o pescado o similar, salada 11 gramos 22 gramos 44 gramos (alrededor de 34" por 1/2")



^{*}Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

^{**}Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

	Grupo de edad y co		omida	
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena	
Alimento de grano y tamaño	Servir al menos 1/2 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de	
Galleta cracker, redonda, salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos	
Galleta cracker, saltine (alrededor de 2" por 2")**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos	
Galleta de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos	
Galleta de arroz (rice cake) al menos 8 gramos*	1 ½ galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 ½ galletas o 44 gramos	
Galleta de arroz (rice cake), mini (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos	
Galleta, <i>graham</i> (alrededor de 5" por 2 ½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos	
<i>Muffin</i> de maíz al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos	
Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos	
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos	
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos	
Pan croissant al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 <i>croissant</i> o 34 gramos	2 <i>croissant</i> s o 68 gramos	
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*	1/4 pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos	
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos	

Ţ

^{*}Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

^{**}Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
Alimento de grano y tamaño	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan rápido y muffin (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ <i>muffin</i> /rebanada o 28 gramos	1 <i>muffin</i> /rebanada o 55 gramos	2 <i>muffins</i> /rebanadas o 110 gramos
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 <i>pretzels</i> (~½ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~ ² / ₃ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos
Pretzel, suave al menos 56 gramos*	1/4 pretzel o 14 gramos	½ pretzel o 28 gramos	1 <i>pretzel</i> o 56 gramos
Rollo de pan o panecillo (entero) al menos 28 gramos*	½ pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
Sémola	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Tortilla de taco o tostada, dura al menos 14 gramos*	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8")**	1/4 tortilla o 14 gramos	½ tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 ½")**	³ / ₄ tortilla o 14 gramos	1 ¼ tortillas o 28 gramos	2 ½ tortillas o 56 gramos
Tostada, Melba (alrededor de 3 ½" por 1½")	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
Waffle al menos 34 gramos*	1/2 waffle o 17 gramos	1 waffle o 34 gramos	2 waffles o 68 gramos



^{*}Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

^{**}Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información. -4-





Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, los cereales servidos para el desayuno en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este requisito. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Women, Infants, and Children (WIC), y que forman parte de las listas estatales de alimentos aprobados en: http://www.fns.usda.gov/wic/. También puede encontrar cereales que cumplan el requisito utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:

Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el tamaño de la porción (Serving Size), en gramos (g), del cereal.

Busque la línea de azúcares (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

Utilice el tamaño de la porción identificada en el paso l para encontrar el tamaño de la porción de su cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de la porción'	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

En la tabla, mire el múmero a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares".

Si su cereal tien esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el requisito de azúcar.

*Los tamaños de la porción aquí se refteren a los usados normalmente para los cereales del desayuno. Para los requisitos de tamaño de la porción en el CACFP, visite

https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks.

Yummy Cereal

ı	Nutrition Fa	acts
۱	Serving Size 3/4 cup (30g)	
ľ	Servings Per Container about 1	5
	Amount Per Serving	Cerea
	Calories 100	100
	Calories from Fat 5	5
	•	% Daily Value*
	Total Fat 0.5g	1%
	Saturated Fat 0g	0%
	Trans Fat 0g	
	Polyunsaturated Fat 0g	
	Monounsaturated Fat 0g	
	Cholesterol 0mg	0%
	Sodium 140mg	6%
	Potassium 90mg	3%
ı	Total Carbohydrate 22g	7%
ı	Dietary Fiber 3g	11%
١	Sugars 5g	
ı	Other Carbohydrate 14g	
	Protein 140mg	

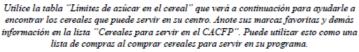
DOM:	gase	- 20 TO	DITE.	ha.
	2000		J W. L.	v

¿El cereal de arriba cumple con el requisito de azúcar? (Compruebe su respuesta en la página siguiente)
Tamaño de la porción:
Azúcares:
□Sí □No

Puede encontrar más formación, planificación de menús y materiales de educación nutricional para el CACFP en https://teamnutrition.usda.gov.









Límites de azúcar en el cereal

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

Cereales para servir en el CACFP*

Marca de cereales	Nombre de los cereales	Tamaño de porción	Azúcares (g)
Healthy Food Company	Notty Oats	28 granos	5 granos

"La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en granos integrales, enriquecidos o fortificados.

Respuesta a "Póngase a prueba" en la página 1: Los cereales contienen 5 gramos de azúcar por cada 30 gramos. La cantidad máxima de azúcar permitida para 30 gramos de cereales es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el requisito del azúcar.

FNS-653-S Junio 2017

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



United States Department of Agriculture

Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, el yogur servido en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no puede contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este requisito. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos indicados a continuación.

1	Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el tamaño de la porción (Serving Size), en onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.
_	

Busque la línea de azúcares (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

Utilice el tamaño de la porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su yogur en la siguiente tabla.

Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tam	año de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares". Si su yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, el yogur cumple con el requisito de azúcar.

Nutrition Facts Serving Size 8 oz (227g) Servings about 4

Amount Per Serving Calories 130 Calories from Fat 20 Total Fat 2g Saturated Fat 1.5g 8% Trans Fat 0g Cholesterol 10mg 3% Potasslum 400mg 1% Sodium 160mg 7% Total Carbohydrate 21g 7% Dietary Fiber 4g 17% Sugars 9g **Protein** 10g Vitamin A 6% Vitamin C 4% Calcium 35% Iron 0%

CONSEJO: Si el tamaño de la porción dice "un envase" busque en la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos

Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con los requisitos de azúcar? (Compruebe su respuesta en la página

Tamaño de la porción:

Azúcares:

Vitamin D 6%

□ Sí □ No

*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur casero no es acreditable en el CACFP. Para los requisitos de tamaño de yogur en el CACFP, visite por favor:

https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks.



Puede encontrar más formación, planificación de menús y materiales de educación nutricional para el CACFP en https://teamnutrition.usda.gov.



¡Pruébelo!

Utilice la tabla "Límites de azúcar en el yogur" a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista "Yogures para servir en el CACFP". Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.



Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de la porción Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)	Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño	Si el tamaño de la porción es:		Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

Yogures para servir en el CACFP*

=	Marca de yogur	Sabor	Tamaño de la porción (oz o g)	Azúcares (gramos):
	Yumny Yogurt	Vainilla	6 02	13
\Rightarrow				
\equiv				
\Rightarrow				

*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

Respuesta a la actividad "Póngase a prueba" de la página 1: El yogur tiene 9 gramos de azúcar por cada 8 onzas (227 gramos). La cantidad máxima de azúcar permitida en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur es acreditable.

FNS-652-S Junio 2017

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



USDA Nondiscrimination Statement 2015 (Spanish Translation)

SNAP and FDPIR State or local agencies, and their subrecipients, must post the following Nondiscrimination Statement:

Las agencias estatales o locales de SNAP y FDPIR, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación:

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: How to File a Complaint. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.