

Patrón de Alimentos para Niños Mayores en el Programa de Nutrición

2022 - 2023

Desayuno (Elija De Los 3 Componentes)	Edades 1–2	Edades 3–5	Edades 6–12
Leche, líquida ³ sin sabor solamente (tiene que ser ofrecido)	½ tz (4 oz)	¾ tz (6 oz)	1 tz (8 oz)
Vegetales, fruta, o ambos ⁴ (tiene que ser ofrecido)	¼ tz	½ tz	½ tz
Granos ^{6,8} (Grano Entero-Rico “WGR” En Inglés O Enriquecido)			
Pan WGR o Enriquecido	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Biscuit, bolillo, muffin, etc.	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Cereal caliente ⁷ , grano de cereal, y/o pastas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Cereal de desayuno listo para comer (frio seco) ^{7,8}	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Juelas o ruedas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
Cereal esponjado	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
Granola	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Carne/sustituto ⁵ (un máximo de 3 veces por semana en lugar de pan/grano)	½ oz	½ oz	1 oz
Almuerzo O Cena (Elija Todo Los 5 Componentes)	Edades 1–2	Edades 3–5	Edades 6–12
Leche, líquida ³ sin sabor solamente	½ tz (4 oz)	¾ tz (6 oz)	1 tz (8 oz)
Vegetal ⁴	⅛ tz	¼ tz	½ tz
Fruta ^{4,9}	⅛ tz	¼ tz	¼ tz
Granos ^{6,8} (Solo WGR o Enriquecido)			
Pan WGR o Enriquecido	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ biscuit, bolillo, muffin, etc.	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ cereal caliente ⁷ , grano de cereal, y/o pastas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
Carne o sustituto de carne (“M/MA” en inglés)			
Carne magra, pescado, pollo, queso, tofu, soya, o sustituto de carne ¹⁰	1 oz	1½ oz	2 oz
○ Huevo (Grande)	½ de huevo	¾ de huevo	1 de huevo
○ Frijoles o chicharos cocidos ¹¹	¼ tz	⅜ tz	½ tz
○ Crema de cacahuete, crema de otra nuez, semilla, o soya	2 tbsp	3 tbsp	4 tbsp
○ Cacahuets, nueces de soya, o árbol, o semillas ¹²	½ oz	¾ oz	1 oz
○ Yogur, simple o con sabor, y con o sin endulzar ¹³	½ tz ○ 4 oz	¾ tz ○ 6 oz	1 tz ○ 8 oz
Bocadillos (Elija 2 de los 5 Componentes)	Edades 1–2	Edades 3–5	Edades 6–12
Leche, líquida ³ sin sabor solamente	½ tz (4 oz)	½ tz (4 oz)	1 tz (8 oz)
Vegetal ⁴	½ tz	½ tz	¾ tz
Fruta ⁴	½ tz	½ tz	¾ tz
Grano ^{6,8} (Solo WGR o Enriquecido)			
Pan wgr o enriquecido	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ biscuit, bolillo, muffin, etc.	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ cereal caliente ⁷ , grano de cereal, y/o pastas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Cereal de desayuno listo para comer (frio seco) ^{7,8}	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
Carne o sustituto de carne (“M/MA” en inglés)			
Carne magra, pescado, pollo, queso, tofu, soya, o sustituto de carne ¹⁰	½ oz	½ oz	1 oz
○ Huevo (Grande)	½ de huevo	½ de huevo	½ de huevo
○ Frijoles o chicharos cocidos ¹¹	⅛ tz	⅛ tz	¼ tz
○ Crema de cacahuete, crema de otra nuez, semilla, o soya	1 tbsp	1 tbsp	2 tbsp
○ Cacahuets, nueces de soya o árbol, o semillas	½ oz	½ oz	1 oz
○ Yogur, simple o con sabor, y con o sin endulzar ^{13, 15}	¼ tz	¼ tz	½ tz

3. Debe servir leche entera a niños de 1 año. Debe servir leche de 1% o descremada a niños de 2 años y mayor.

4. Jugo pasteurizado sin diluir se puede usar para cumplir con los requisitos de vegetales o frutas solo una vez al día. Desayuno y en la merienda solamente.

5. M/MA se puede servir en vez del requerimiento de grano, un máximo de tres veces por semana en el desayuno. Una onza de M/MA equivale a 1 oz de granos.

6. Al menos una porción por día, en alguna de las comidas, debe ser wgr. Postres a base de grano no cuenta para cumplir con el requisito de grano.

7. Cereales de desayuno no deben de tener más de 6g de azúcar por oz seca (no más de 21.2g de sacarosa y otra azúcar por 100g de cereal seco).

8. Consulte la guía del fns para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

9. Un vegetal se podrá usar para cumplir con el requisito de fruta. Cuando se sirven 2 verduras en el almuerzo/cena, se deben servir 2 diferentes tipos de verduras.

10. Sustitutos de carne deben cumplir los requisitos de Apéndice A según 7 CFR, Sección 226.20. Adicionalmente, una porción de 2.2 onzas de tofu es equivalente a 1 onza de M/MA requerida y debe de tener un mínimo de 5 gramos de proteína por 2.2 onza.

11. Frijoles o chicharos cocidos se pueden usar como un sustituto de la carne o vegetal; pero **no se puede** contar como los dos en la misma comida.

12. No más de 50% del M/MA puede ser nueces (cacahuets o nueces de soya o de árbol) o semillas. Combine las nueces o semillas con otro M/MA para cumplir con el requisito. Para decidir las combinaciones, 1 oz de nueces o semillas equivale a 1 oz de carne magra, pollo, o pescado cocido.

13. El yogur debe de tener igual o menos de 23g de azúcar por 6 oz de yogur.

14. No puede servir jugo cuando leche es el único otro componente.

15. Las frutas o nueces comercialmente agregadas en el yogur saborizado no se pueden usar para cumplir con el segundo requisito en los bocadillos.

Formas Médicas de CDA

Y Solicitud para Leche de Soya

Es posible que se requiera una forma médica de CDA por varias razones. La razón más común por la que CDA requeriría que se complete una forma médica para un niño bajo su cuidado es cuando el niño tiene alguna alergia alimentaria. Las alergias a los alimentos pueden ser graves y una amenaza de vida, por lo que es de vital importancia contar con instrucciones claras de un médico autorizado sobre cómo proporcionar alimentos de manera segura a un niño con alergia a los alimentos. Si un niño bajo su cuidado tiene una discapacidad que afecta sus hábitos normales de alimentación, requiere que se elimine cierto grupo de alimentos o textura de la dieta de un niño (es decir, "no/dieta baja en proteínas" o "puré solamente"), o requiere el uso de equipos especializados para la alimentación, sería necesario una forma médica de CDA. En cualquiera de estas situaciones, **deberá llamar a la Oficina de Nutrición**. Se le proporcionará una Forma Médica de CDA y cualquier orientación adicional que pueda necesitar.

Si tiene un niño bajo su cuidado que es intolerante a la lactosa, alérgico a los productos lácteos, o que sigue una dieta vegana y el padre desea que le sirva a su hijo una leche alternativa, **deberá llamar a la oficina de Nutrición**. Por los reglamentos de CACFP, cualquier alternativo de leche servida en una comida reembolsable debe ser nutricionalmente equivalente a la leche de vaca. La leche de soya es actualmente la única alternativa láctea que cumple con los requisitos del USDA; sin embargo, *no todas* las marcas de leche de soya cumplen con los requisitos, por lo que CDA le proporcionará una lista de leche de soya aprobada por el USDA (ver selección a continuación). Si tiene un niño a su cuidado que necesita leche de soya, llame a la oficina. Se le enviará una Solicitud de Leche de Soya. Esta solicitud debe ser firmada y fechada por el padre, luego devuelto a la Oficina de Nutrición.

Todos los demás suplentes de leche requieren una Forma Médica de CDA completada y firmada por un médico para que se le reembolse, sin embargo, el USDA no permitirá que CDA reembolse una leche alternativa que no sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca a menos que el niño tenga una discapacidad según lo determine el médico del niño. El médico tendría que indicar en nuestra forma que el niño tiene una discapacidad que requiere que el niño tenga una leche alternativa que no sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca. Por ejemplo, leche de almendra. La leche de almendra no es nutricionalmente equivalente a la leche de vaca. Mientras que la leche de vaca tiene 8 gramos de proteína por porción, la leche de almendras solo tiene 1 gramo, por lo que esto requeriría una Forma Médica de CDA.

Leches de Soya Reembolsables: (Solo se puede reembolsar con un Formulario de Solicitud de Leche de Soya CDA archivado en la Oficina de nutrición.)

- 8th Continent Original Soymilk
- Lucerne Original Soymilk
- Silk Original Soymilk (debe ser del tipo refrigerado y cumplir con los requisitos anteriores)
- Kikkoman Pearl Organic Soymilk, Smart Original
- Kirkland Signature Organic Soymilk, Plain

Requisitos de Nutrientes para la Sustitución de la Leche Fluida

Como se describe en el Título 7, Código de Regulaciones Federales, Sección 210.10(m)(3)

Columna 1: Nutrientes que debe contener el producto

Columna 2: Requisitos de nutrientes de acuerdo a lo establecido en los reglamentos federales

Columna 3: Ingesta diaria recomendada (RDI—por sus siglas en Inglés) para el nutriente

Columna 4: Porcentaje (%) de RDI (*excepto* por la proteína, el% RDI es lo que figura en la etiqueta de información nutricional)

Si los proveedores desean ofrecer un sustituto de leche líquida para niños sin discapacidades que tienen una necesidad médica o dietética especial *documentada*, la(s) bebida(s) no lácteas **deben** proporcionar los nutrientes enumerados en la siguiente tabla:

Nutriente	Requisitos de acuerdo a lo establecido en los reglamentos Federales (Por taza)	RDI	% RDI
Calcio	276 mg	1000 mg	27.60%
Proteína	8 g*	50 g	N/A
Vitamina A	500 IU	5000 IU	10.0%
Vitamina D	100 IU	400 IU	25.0%
Magnesio	24 mg	400 mg	6.0%
Fósforo	222 mg	1,000 mg	22.2%
Potasio	349 mg	3,500 mg	10.0%
Riboflavina	0.44 mg	1.7 mg	25.90%
Vitamina B-12	1.1 mcg	6 mcg	18.30%

Una leche alternativa aceptable debe contener, como mínimo, las cantidades en la columna de % RDI (excepto proteína-**8g***). Hemos hecho las comparaciones e hicimos una lista de las alternativas aceptables para su conveniencia (vea las opciones en la página opuesta). Sin embargo, no se le reembolsará una leche alternativa, ni siquiera una de las opciones aprobadas, sin una solicitud firmada por los padres en los archivos de la Oficina de Nutrición.

→Debe llamar a la Oficina de Nutrición para obtener una solicitud de Leche de Soya

Productos Básicos de CACFP

Para Comidas Reembolsables

Leche: Se requiere en *todas las comidas principales*. Esto significa que debe ofrecerse en el Desayuno, Comida y Cena.

- Leche sin sabor *SOLOMENTE*.
- La leche entera se *requiere* para niños de 12—23 meses de edad.
- Leche de 1% o descremada es *obligatoria* para niños de 24 meses (2 años) y mayores.

Frutas y Vegetales: Se requieren en *toda comida principal*.

- **Desayuno:** Por lo menos debe ofrecer una porción de fruta o vegetal.
- **Comida:** Por lo menos debe ofrecer 2 porciones de vegetales, o una fruta y un vegetal.
- **Cena:** Por lo menos debe ofrecer 2 porciones de vegetales, o una fruta y un vegetal.

Carnes/Sustitutos de Carne: Se requiere en la *Comida y Cena*.

- A partir de Octubre 1, 2017, puede servir un componente de carne/sustituto de carne para reembolso en el desayuno hasta 3 veces por semana en lugar del componente de grano requerido.

Pan/Sustituto de Pan: Se requiere en *todas las comidas principales*. Al menos una porción por día debe ser *rica en grano entero*.

- Las porciones restantes pueden ser productos de *grano enriquecido* o grano integral adicionales.
- Este grupo incluye la mayoría de granos/productos de grano: pan, arroz, cereal frío o caliente, tortillas, quinoa, etc.
Por favor consulte su Lista de Alimentos de CDA para una lista completa de panes y productos de grano reembolsables.

DESAYUNO (3 COMPONENTES)	COMIDA/CENA (5 COMPONENTES)	BOCADILLO (2 COMPONENTES)
Leche	Leche	Leche
Fruta o Vegetal	ELIJA DOS 2 Vegetales <u>O</u> 1 Fruta/1 Vegetal	Fruta o Vegetal
Pan o Sustituto de Pan <u>O</u> Carne o Sustituto de Carne	Pan o Sustituto de Pan (arroz, tortilla, pasta, etc.)	Pan o Sustituto de Pan (arroz, tortilla, pasta, etc.)
	Carne o Sustituto de Carne (carne, queso, nueces, etc.)	Carne o Sustituto de Carne (carne, queso, nueces, etc.)



» **Solamente comidas servidas en el hogar-guardería y consumidas en la ausencia de los padres pueden reclamarse para reembolso. Comidas enviadas a casa con los niños NO PUEDEN reclamarse para reembolso.**



Guía para Bebidas

La Leche es un componente que se requiere en todas las comidas principales

- * Leche sin sabor de 1% o Descremada debe ofrecerse a niños de 2 años y mayores *solamente*.
- * Leche Entera sin sabor *se requiere* para niños **de un año** a partir de Octubre 1, 2017.
- * Agua para tomar *debe* de estar disponible y ofrecerse a los niños durante el día, incluso durante las comidas. Cuando la sirva durante la comida, el agua debe ofrecerse junto con la porción requerida de leche y en un vaso por separado; el agua no puede *reemplazar* la leche.



Intolerancia a la Leche y Alergias

Si tiene un niño(a) a su cuidado que padece de intolerancia a la lactosa, puede servir a ese niño(a) leche deslactosada siempre y cuando sea del porcentaje correcto de acuerdo a su edad. CDA no requiere un certificado médico para leche deslactosada.

Si tiene un niño(a) con alergia a un producto lácteo o lleva una dieta vegana, llame a la oficina para hablar con la nutrióloga acerca de la Forma para Leche de Soya. Esta forma solamente requiere la firma de aprobación de los padres, sin embargo solamente la leche de soya abajo mencionada puede servirse para reembolso:

- * 8th Continent Original Soymilk
- * Lucerne Original Soymilk
- * Silk® Original Soymilk (solamente refrigerada)
- * Kikkoman Pearl Organic Soymilk, Smart Original
- * Kirkland Signature Organic Soymilk, Plain

Tome Más Agua



¿Sabía usted que el cuerpo humano está compuesto de aproximadamente 60% de agua? El agua juega un papel importante en muchas de las funciones de nuestro organismo como ayudar a tener una buena digestión y a regular la temperatura del cuerpo. El agua también ayuda a llevar nutrientes a nuestras células y a eliminar toxinas del cuerpo. Esto hace más importante que tomemos agua todo los días para reemplazar la que el cuerpo usa.

El agua es la mejor manera de satisfacer la sed porque no contiene calorías, no tiene que costar ni un centavo, y la puede encontrar en casi todas partes! Anime a los niños que están a su cuidado a tomar agua durante el día para mantenerlos saludables e hidratados.



Prepare agua con "sabor" y deje que los niños le ayuden. Añada al agua rebanadas de pepino, diferentes tipos de cítricos, o fresas para darle sabor. ¡Sea creativa! Prepare agua de limón-pepino, o naranja-ramuesa. Puede añadir hierbas como menta, albahaca, salvia para añadir un poquito de sabor.



100% Jugo de Fruta



El jugo es reembolsable solo cuando sirve jugo 100% de fruta y solamente durante el desayuno o bocado. A partir de Octubre 1, 2017, el jugo será reembolsable solo una vez al día. Como mejores practicas, le

recomendamos que no sirva jugo en su guardería. Cuando un niño(a) pida jugo, trate de ofrecerle fruta fresca primero. El niño estará recibiendo fibra, vitaminas y minerales junto con lo dulce que están deseando.

Carne/Sustituto de Carne

Guía Equivalente de Onzas

Una porción de una onza (oz) de carnes magras como carne de cerdo, aves, o pescado contiene entre 6 y 8 gramos de proteína, dependiendo del corte. Las alternativas de carne como yogur, frijoles y tofu tienden a contener menos proteína por onza que la carne, por lo que el USDA creó un gráfico de "onza equivalente" (oz eq) para ayudar a garantizar que los niños reciban suficiente proteína independientemente de la fuente. Por ejemplo, cuando se sirve yogurt como alternativa de carne, ½ taza de yogurt = 1 oz eq., por lo que si tiene niños entre 3 y 5 años para el almuerzo y ofrece yogurt, deberá ofrecer ¾ taza (6 oz) por niño para cumplir con los requisitos del patrón de comida.

Artículos como yogur líquido, yogur hecho en casa, yogur de leche de almendras, yogur de leche de coco, productos con sabor a yogur, barras de yogur, frutas y nueces cubiertas de yogur y yogur en batidos preparados comercialmente **no son acreditables** en el CACFP.

Hablemos de Tofu por un minuto. De acuerdo a la tabla, 2.2oz de tofu= 1oz eq. Adicionalmente, cada porción de 2.2 onzas *debe contener al menos 5 gramos de proteína* para ser creditable. El tofu viene en varias formas diferentes, como la seda, suave, firme, y extra firme. El tofu suave es ideal para hacer un tofu revuelto porque la textura es muy similar a los huevos revueltos, mientras que el tofu extra firme

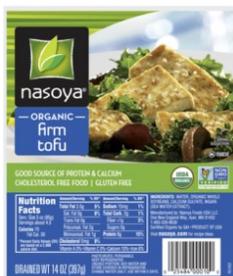


es mejor para platos como el salteado porque la textura es más densa y puede mantener su forma

ya sea salteada, horneada o al vapor.

Cuando se sirve tofu en una comida reembolsable, debe ser fácilmente reconocible por los niños como parte de un grupo de alimentos con proteínas. Lo que esto significa es que puede servirlo en un platillo salteado, como un omelet o revuelto, como el relleno de un taco, o en un estofado donde los cubos/trozos de tofu están teniendo lugar visiblemente de carne. El tofu no será creditable cuando se prepare en un batido o en cualquier otro plato o, por ejemplo, cuando tenga la forma de un fideo en el que se vea como parte del grupo de alimentos pan/cereales.

Créditos Equivalentes en Onzas	
Carne magra, aves, pescado	1 oz = 1oz eq
Tofu	2.2 oz = 1 oz eq
Queso	1 oz = 1 oz eq
Huevo grande	1/2 huevo = 1 oz eq
Frijoles cocidos, o arvejas partidas	1/4 taza = 1 oz eq
Matequilla de maní, mantequilla de nueces de soya, u otras mantequillas de nueces o semillas	2 cucharadas = 1 oz eq
Yogur, natural, o con sabor	1/2 taza = 1 oz eq
Cacahuates, nueces de soya, nueces de árbol, o semillas	1 oz = 1 oz eq



Identificando lo rico en grano integral

USDA CACFP requiere que una comida al día contenga un componente rico en grano integral. Los alimentos que cumplen los criterios de grano entero son alimentos que contienen al menos 50% de granos enteros y los granos restantes en los alimentos son enriquecidos, o son 100% de grano integral.

Enseguida están unas formas de ayudar a identificar un producto rico en grano integral. Siempre que el producto cumpla **AL MENOS UNO DE ESTOS SEIS MÉTODOS**, que se describen a continuación, se considera rico en granos enteros.



#1 EL ALIMENTO ESTA ETIQUETADO COMO GRANO INTEGRAL Y CUMPLE CON EL ESTÁNDAR FDA DE IDENTIDAD.

Algunos productos de grano integral etiquetados específicamente "grano integral" en el paquete y conforme a un estándar FDA de Identidad pueden ser considerados ricos en grano integral. Un estándar de identidad de la FDA es un conjunto de reglas sobre lo que un producto debe contener para etiquetarse legalmente con ese nombre de producto. Lista disponible en cacfp.org.

#2 WIC

Women • Infants • Children

El producto se encuentra en **CUALQUIER** lista de comida de grano integral aprobada del Programa de la Agencia Estatal de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC). Productos de grano en una lista de grano aprobada de la agencia estatal WIC, cumplen los criterios de CACFP de ser ricos en grano integral.



#3 LA ETIQUETA DEL PRODUCTO CONTIENE ALGUNA DE LAS DECLARACIONES DE LA FDA

Una de las siguientes declaraciones de **FDA** están incluidas en el etiquetado:

"Diets ricas en comidas de grano integral e otros alimentos de origen vegetal, y bajas en grasa, grasa saturada, y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedad del corazón y algunos cánceres."

"Diets ricas en comidas de grano integral e otros alimentos de origen vegetal, y bajas en grasa saturada y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad del corazón."

#4 REGLA DE TRES

El primer ingrediente (segundo después del agua) de grano debe ser grano integral, y los siguientes dos ingredientes (si existe alguno) deben ser granos integrales, granos enriquecidos, salvado, o germen. Cualquier derivado de grano puede ser ignorado. Cualquier ingrediente no acreditable de grano que son etiquetados a 2% o menos también son considerados insignificantes y pueden ser ignorados.



#1 grano integral segundo ingrediente de grano

INGREDIENTS: Whole Wheat Flour, Enriched Wheat Flour (Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Vegetable Oils (Canola And/ Or Sunflower), Cheddar Cheese ([Cultured Milk, Salt, Enzymes], Annatto), Salt, Contains 2 Percent Or Less Of: Yeast Extract, Natural Flavor, Paprika, Spices (Celery), Baking Soda, Monocalcium Phosphate, Dehydrated Onions, Annatto Extract For Color.
CONTAINS: WHEAT, MILK

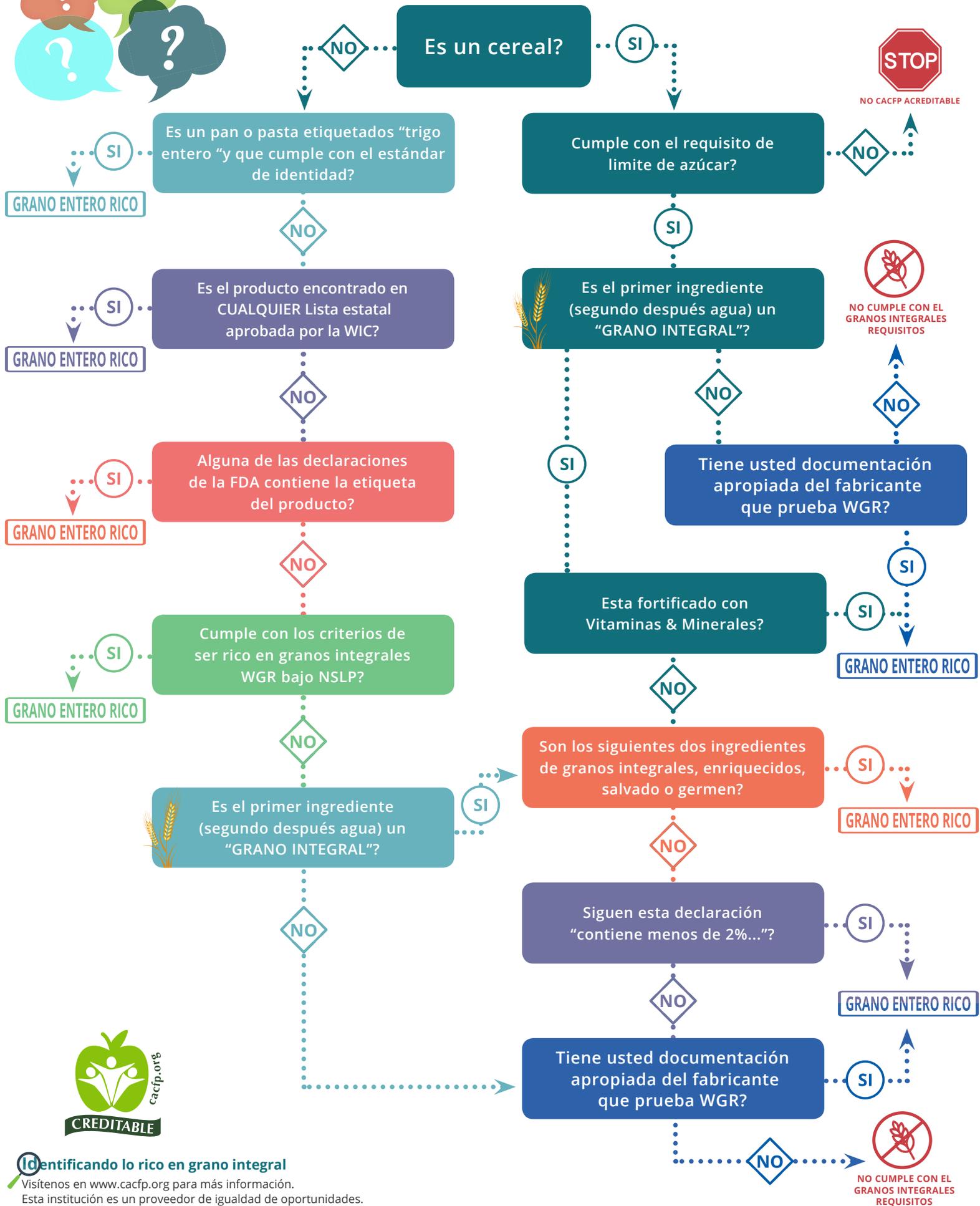
#5 ALIMENTOS QUE LLENAN LOS CRITERIOS DE SER RICOS EN GRANO INTEGRAL BAJO EL NSLP

El uso del criterio de grano integral del Programa Nacional de Alimentos Escolares puede facilitar la planificación del menú y compras para programas escolares de riesgo o de cuidado de niños CACFP. El criterio de rico en grano integral de NSLP aplica a todos los productos de grano con excepción de postres a base de grano integral, los cuales no son acreditados bajo CACFP.

#6 DOCUMENTACIÓN DE FABRICANTE O RECETA ESTÁNDAR

La documentación adecuada de un fabricante o una receta estandarizada también puede demostrar que los granos integrales son el ingrediente principal del grano en peso.

Se pregunta si sus alimentos son ricos en granos integrales?



Etiqueta CN

¿Que es una etiqueta CN?

Las etiquetas CN nos dicen como un producto contribuye al patrón de alimentos. El fabricante envía voluntariamente su producto al USDA para obtener una etiqueta CN. CACFP proporciona una garantía contra reclamos de auditoria para aquellos que compran productos con la etiqueta CN. En la declaración de la etiqueta CN se identifica claramente la contribución de un producto en torno a los requisitos del patrón de alimentos, protege a los programas de afirmaciones exageradas sobre un producto. El etiquetado CN facilita la redacción del menú y brinda tranquilidad durante las auditorias.

¿Que alimentos son elegibles para una etiqueta CN?

Las etiquetas CN están disponibles solo para platos principales que contribuyen al componente de carnes/sustitutos de carne del patrón de alimentos. Los ejemplos incluyen hamburguesas de carne, Nuggets de pollo, corn dogs, palitos de pescado, albóndigas , lasaña, etc.

¿Donde encuentro etiquetas CN?

Encontrara etiquetas CN en el paquete del producto y, con mayor frecuencia, en los alimentos comprados a través de un gran distribuidor de alimentos. Los artículos comprados en los supermercados generalmente no incluyen una etiqueta CN, y no todos los alimentos combinados preparados comercialmente tendrán una.

¿Como usar/utilizar una etiqueta CN?

Compare la información de la etiqueta CN con los requisitos mínimos del patrón de alimentos del CACFP para saber cuanto servir a cada niño(a).

¿Tengo que mantener las etiquetas CN en un archivo?

Proveedores (as) deben mantener y documentar la contribución de alimentos comercialmente procesados que se sirven en las comidas y bocadillos. Deben archivar las etiquetas CN para todas las carnes procesadas/alternativos de carne para acreditarlos en el patrón de alimentos. Hay tres opciones para conservar la documentación de los alimentos etiquetados como CN.

- Recortar la etiqueta CN original del paquete del producto
- Tomar una foto de la etiqueta CN adherida en el envase del producto
- Una fotocopia de la etiqueta CN retirada del envase del producto

Las etiquetas CN deben ser visibles y legibles. La etiqueta CN de un producto específico no puede utilizarse para un producto diferente. Al volver a comprar un producto, debe usar la etiqueta CN del producto exacto.

¿Que sucede si no puedo encontrar un producto con la etiqueta CN?

Haga el producto desde cero! Esta es una manera fácil de asegurarse de que esta sirviendo alimentos acreditables para el CACFP. Mas importante aun, usted controla lo que se incluye en el producto y puede hacer una versión saludable.

Debe servir un pan/pan alternativo adicional. Además, los artículos de la etiqueta CN no serán acreditables como su componente rico en granos integrales requeridos diariamente.

Educación sobre nutrición diaria

Entendiendo las etiquetas de los alimentos



Buscar

Cuando lea las etiquetas de información nutricional, tenga en cuenta que la información nutricional se basa en el tamaño de la porción. Si elige comer más del tamaño de una porción, deberá multiplicar los números por la cantidad de porciones que planea comer.

Contar

La cantidad de calorías que su cuerpo necesita diariamente depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

Nutrition Facts	
8 Servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount Per Serving	
Calories	230
% Daily Values **	
Total Fat 4g*	8%
Saturated Fat 1g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total	10%
Carbohydrate 41g	
Dietary Fiber 5g	14%
Sugars 10g	
Includes 4g Added Sugars	19%
Protein 3g	
% Daily Values **	
Vitamin D 2mcg	100%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Charla del corazón

Elija alimentos bajos en grasas saturadas y trans, además de colesterol y sodio. Estos pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca, presión arterial alta, obesidad y algunos tipos de cáncer.

Límite

El azúcar no es del todo malo para ti. Un poco de azúcar es bueno y necesario para obtener energía, pero un poco de azúcar es malo. Limite sus azúcares agregados a menos del 10 % de sus calorías diarias.

Obtener más

Estos nutrientes ayudan a mejorar su salud. La mayoría de las personas no obtienen la cantidad diaria adecuada de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. Busque alimentos con un 10% o más de estos nutrientes en la columna de valor diario.

% de Valor Diario

Estos porcentajes se basan en las necesidades diarias de 2000 calorías de un adulto promedio. **Los niños tienen necesidades calóricas muy diferentes** según la edad, el sexo, la altura y el peso.

Para averiguar el conteo de calorías diarias recomendadas para niños de 2 a 14 años, visite: www.myplate.gov/myplate-plan



5% del valor diario o menos por porción es **BAJO**.

El 20 % del valor diario o más por porción es **ALTO**.



Educación sobre nutrición diaria



La etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) es una etiqueta de producto que contiene una declaración del Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA que identifica claramente la contribución que hace el producto a los requisitos del patrón de comidas CN.

Etiqueta nutricional

BREADED DINOSAUR

SHAPED CHICKEN NUGGETS WITH 100% RIB MEAT

INGREDIENTS: Contains Up To 20% Solution Of Water, Salt, And Sodium Phosphates. Breaded, Battered And Predusted With: Bleached Enriched Wheat Flour (Niacin, Reduced Iron, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Water, Modified Corn Starch, Salt, Less Than 2% Of Each Of The Following: Yellow Corn Flour, Spices, Leavening, (Sodium Bicarbonate, Sodium Aluminum Phosphate, Monocalcium Phosphate), Flavor (Maltodextrin, Autolyzed Yeast Extract, Flavor, Hydrolyzed Corn Gluten), Soybean Oil, Dried Garlic, Dried Onion, Silicon Dioxide Added As An Anticaking Agent. Coated With: Wheat Flour. Breeding Set In Vegetable Oil.

CONTAINS: EGG, SOY, WHEAT

HEATING INSTRUCTIONS: From Frozen: Heat in Convection Oven for 5-8 minutes at 375°F. Convectional Oven for 7-10 minutes at 400°F. Appliances vary, adjust cook times accordingly.

Nutrition Facts

24 servings per container
Serving Size 5 Nuggets (125g)

Amount Per Serving

Calories 230

% Daily Values **

Total Fat 10g 15%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg 18%

Sodium 560mg 28%

Total Carbohydrate 16g 5%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 0g

Protein 16g

% Daily Values **

Vitamin D 1mcg 5%

Calcium 26mg 2%

Iron 4mg 10%

Potassium 120mg 3%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

— CN —

000000

Five .88oz breaded fully cooked chicken nuggets (2.43 oz Total) provide 2.00 oz equivalent meat/meat alternate and 1.00 serving bread alternate for Child Nutrition Meal Pattern Requirements. (Use of this logo and statement authorized by the Food and Nutrition Service. USDA 00-00.)

— CN —

FULLY COOKED • KEEP FROZEN
PACKED 120 - .88OZ. (25G) • NET WT 6.6 LB

CN Label

— CN —

000000

Five 0.88 oz. breaded fully cooked chicken nuggets (4.40 oz Total) provide 2.00 oz. equivalent meat/meat alternate and 1.00 oz. equivalent grains for Child Nutrition Meal Pattern Requirements. (Use of this logo and statement authorized by the Food and Nutrition Service. USDA 00-00.)

— CN —

Número de identificación de seis dígitos

Asignado por el FNS USDA.

Mes / Año

Fecha de aprobación. Válido por cinco años o hasta que cambie la formulación del producto. .

La matemática

Cálculos equivalentes almuerzo/cena *

Carne

- 1 y 2 años (1 oz) = 3 nuggets
- 3-5 años (1.5 oz) = 4 nuggets
- 6-12 años (2 oz) = 5 nuggets

Grano

- 1 y 2 años (1/2 oz) = 3 nuggets
- 3-5 años (1/2 oz) = 3 nuggets
- 6-12 años (1 oz) = 5 nuggets

Las etiquetas de nutrición infantil NO indican que un producto sea saludable. Las etiquetas CN se utilizan principalmente en carnes procesadas y productos alternativos a la carne. Si usa alimentos etiquetados con CN, siempre lea las etiquetas de información nutricional para elegir la opción más saludable.

*La acreditación aquí es específica para las pepitas que se muestran en el ejemplo anterior. Asegúrese de revisar la etiqueta o la información nutricional de todos los alimentos que sirva para asegurarse de que cumple con los requisitos mínimos.



Obtenga más información en
www.cacfp.org
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Guía de Productos Según la Estación del Año

Primavera

Frutas

Chabacanos
Plátanos
Naranjas Rojas
Coco
Toronja
Kiwi
Limonas
Lima
Lichi
Mangos
Naranja de Ombligo
Papaya
Piña
Fresas



Mandarinas
Naranja Valencia

Vegetales

Alcachofa
Arúgula
Espárragos
Aguacates
Puerro
Betabel
Brocoli
Coliflor
Frijoles Fava
Cebolla Verde
Chícharos Verdes
Kale
Lechuga
Champiñones
Rábanos
Papas Rojas
Ruibarbo
Espinacas
Cebolla Dulce

Summer

Frutas

Zarzamora
Arándano
Melón
Cerezas
Uvas
Guayaba
Melón Verde

Mangos
Nectarinas
Papaya
Duraznos
Ciruelas
Frambuesa
Fresas
Sandías

Vegetales

Aguacates
Betabel
Pimientos
Col
Zanahorias
Apio
Chiles
Acelgas Verdes
Elote
Pepinos
Berenjena
Ejotes
Haba de Lima
Oca
Calabaza
Chícharos
Radicchio
Rábanos
Calabazas de Verano
Tomates



Otoño

Frutas

Manzanas
Arándanos
Ciruelas
Higos
Uvas
Guayaba
Limas
Locuates
Passion fruit
Peras
Caqui (Persimmon)

Piña
Granada
Quince

Vegetales

Pimientos
Brocoli
Coles de Brusela
Col
Coliflor
Frijol Largo Chino
Berenjena
Endibia
Escarole
Hinojo
Corazones de Palmito
Puerro
Champiñones
Pastinaca (Parsnip)
Calabazas
Papas Rojas
Rutabaga
Chalote
Camotes
Calabazas de Invierno
Papas Doradas Yukon



Invierno

Frutas

Manzanas
Naranjas Rojas
Chirimoya
Clementinas
Toronja
Kiwi
Mandarinas
Naranjas de Ombligo
Peras
Caqui (Persimmon)
Granada
Pummelo
Plátano Rojo
Mandarina
Quince

Vegetales

Endivia Belga
Coles de Bruselas
Calabaza
Acelgas Verdes
Calabaza (Delicate)
Puerro
Champiñones
Patinaca (Parsnip)
Papas
Rutabaga
Camotes
Nabo
Berro
Calabazas de Invierno





INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

Manipulación segura de los alimentos *Lo que usted debe saber*

En los Estados Unidos, el suministro de alimentos es de los más seguros en el mundo. Sin embargo, cuando ciertas bacterias o agentes patógenos que causan enfermedades contaminan los alimentos, pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos, a menudo llamadas “intoxicación por alimentos”. El gobierno federal estima que hay cerca de 48 millones de casos de enfermedades transmitidas por los alimentos anualmente, lo que equivale a que 1 de cada 6 estadounidenses se enfermen cada año. Y anualmente, estas enfermedades provocan 128.000 hospitalizaciones y 3.000 muertes. Dado que las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser graves, o incluso fatales, es importante que usted sepa y practique conductas de manipulación segura de los alimentos a fin de ayudar a reducir su riesgo de enfermarse accidentalmente a causa de alimentos contaminados.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos son un asunto serio

Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden afectar a cualquier persona. Sin embargo, algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollarlas. Entre ellas, las mujeres embarazadas, los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados. Si usted, o alguien a quien cuida, está en uno de estos grupos de riesgo, es importante prestar mayor atención a la manipulación segura de los alimentos.

4 pasos para la seguridad de los alimentos

LIMPIAR

Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia

SEPARAR

Separe las carnes crudas de otros alimentos

COCINAR

Cocine a las temperaturas correctas

ENFRIAR

Refrigere de inmediato

¿Ya está cocido?

Use un termómetro para alimentos para precisión. No siempre usted puede determinar sólo mirando.

TEMPERATURAS PARA COCINAR CON SEGURIDAD medidas con termómetro para alimentos	
CARNE MOLIDA O MEZCLAS DE CARNE	Temperatura interna
Carne de res, Cerdo, Ternera, Cordero	160°F
Pavo, Pollo	165°F
CARNE FRESCAS DE RES, CERDO, TERNERA, CORDERO	145°F con 3 minutos de Descanso
CARNE DE AVE	
Pollo y Pavo, entero	165°F
Trozos de carne de ave	165°F
Pato y Ganso	165°F
Relleno (cocido solo o en el ave)	165°F
JAMÓN	
Fresco (crudo)	145°F con 3 minutos de Descanso
Precocido (para recalentar)	140°F
HUEVOS Y PLATOS CON HUEVO	
Huevos	cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
Platos con huevo	160°F
PESCADOS Y MARISCOS	
Pez de aleta	145°F
ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor	
Camarones, Langostas, Cangrejos	Carne perlada y opaca
Almejas, Ostras y Mejillones	Conchas abiertas durante la cocción
Vieiras	Blancas lechosas, u opacas y firmes
SOBRAS Y GUIOS	165°F



4 pasos para la seguridad de los alimentos

LIMPIAR: Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia

Las bacterias se pueden propagar por toda la cocina y alcanzar las manos, tablas para cortar, utensilios, mesones y alimentos.

Para garantizar que sus manos y las superficies estén limpias, asegúrese de hacer lo siguiente:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por no menos de 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y manipular mascotas.
- Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y los mesones con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de manipular el siguiente alimento.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela, lávelos con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora.
- Lave las frutas y verduras frescas en agua corriente del grifo, incluso las frutas y verduras con piel y cáscara que no se comen.
- Frote las frutas y verduras de piel dura bajo agua corriente del grifo o restriéguelas con un cepillo limpio para verduras mientras las lava.
- En el caso de los alimentos enlatados, recuerde lavar las tapas antes de abrirlas.

SEPARAR: Separe las carnes crudas de otros alimentos

La contaminación cruzada se puede producir cuando las bacterias se propagan de un alimento a otro. Esto es especialmente común cuando se manipula carne, ave, mariscos y huevos crudos. La clave es mantener estos alimentos, y sus jugos, lejos de las comidas listas para servirse.

Para evitar la contaminación cruzada, recuerde lo siguiente:

- Separe la carne, ave, mariscos y huevos crudos de otros alimentos en el carro del supermercado, bolsas de alimentos y en su refrigerador.
- Use una tabla para cortar frutas y verduras crudas y una distinta para la carne, ave y mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que antes tenía carne, aves, mariscos o huevos crudos.
- No vuelva a utilizar los adobos que usó para los alimentos crudos, a menos que primero los hierva.

LIMPIAR



SEPARAR



COCINAR



ENFRIAR



COCINAR: Cocine a las temperaturas correctas

Los alimentos se cocinan con seguridad cuando alcanzan una temperatura interna tan alta que mata a las bacterias dañinas que causan enfermedades. Consulte la *tabla de temperaturas seguras de cocción* para conocer las temperaturas internas adecuadas.

Para asegurarse de que sus alimentos se cocinen en forma segura, siempre haga lo siguiente:

- Use un termómetro para alimentos a fin de medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Controle la temperatura interna en varios lugares para asegurarse de que la carne, aves, mariscos y huevos o platos que contengan huevos estén cocidos a temperaturas internas mínimas de seguridad como se muestra en la *Tabla de temperaturas seguras de cocción*.
- Cocine la carne de res o de ave molida hasta que alcance una temperatura interna mínima segura. El color no es un indicador confiable del grado de cocción.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén duras. Sólo use recetas en las que los huevos se cocinen o calienten completamente.
- Cuando cocine en un horno microondas, cubra los alimentos, revuélvalos y gírelos para cocerlos de manera uniforme. Si no hay una plataforma giratoria, gire el disco manualmente una o dos veces durante la cocción. Siempre deje pasar un tiempo, lo que completa la cocción, antes de controlar la temperatura interna con un termómetro para alimentos. Los alimentos están listos cuando alcanzan la temperatura interna mínima segura.
- Hierva las salsas, sopas y jugos de carne cuando los recaliente.

ENFRIAR: Refrigere de inmediato

Refrigere los alimentos rápidamente porque las temperaturas frías retrasan el desarrollo de bacterias dañinas. No llene el refrigerador en exceso. El aire frío debe circular para ayudar a mantener los alimentos seguros. Mantener una temperatura del refrigerador constante de 40 °F o menos es una de las maneras más eficaces de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Use un termómetro común para asegurarse de que la temperatura esté en 40 °F o menos permanentemente, y la temperatura del congelador esté en 0 °F o menos.

Para enfriar los alimentos en forma adecuada:

- Refrigere o congele carnes, aves, huevos, mariscos y otros productos perecederos dentro de las 2 horas siguientes a la cocción o compra. Refrigere dentro de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 90 °F.
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como sobre un mesón. Los alimentos se deben mantener a una temperatura segura durante el descongelamiento. Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o el horno de microondas se deben cocinar de inmediato.
- Mantenga los alimentos en adobo dentro del refrigerador.
- Divida cantidades grandes de sobras en recipientes llanos para que se enfrien más rápido en el refrigerador.
- Use o elimine los alimentos refrigerados regularmente. Siga las recomendaciones que aparecen en la Tabla de almacenamiento en el refrigerador o congelador que se encuentra en

<http://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/UCM148133.pdf>



Seguridad ■ Salud ■ Ciencia ■ Nutrición



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos

Los alimentos se deben preparar, almacenar y manipular de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni gustar. En cada paso de la preparación de alimentos, sigan las cuatro pautas enumeradas en ¡Combata a BAC!™ para mantener los alimentos inocuos:

- **Limpiar** — Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.
- **Separar** — Impida la propagación de la contaminación.
- **Cocer** — Utilice la temperatura adecuada.
- **Enfriar** — Refrigere rápidamente.

La Compra

- Compre las cosas refrigeradas o congeladas después de comprar las cosas duraderas.
- Nunca escoja carne o ave con la envoltura rota o que estén goteando.
- No compre alimentos que tengan una fecha de venta, o de uso, vencida.
- Ponga las carnes y aves crudas en bolsas de plástico para que los jugos de estos no contaminen los alimentos cocidos o los que se comen crudos, como frutas y verduras.
- Vaya directamente de la tienda a su casa. Se puede usar una hielera portátil para transportar los alimentos perecederos. Refrigere éstos dentro de un plazo de 2 horas o 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.22 °C).

El Almacenamiento

- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de un plazo de 2 horas [1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.22 °C)].
- Verifique la temperatura de su refrigerador y su congelador con un termómetro para aparatos electrodomésticos. El refrigerador debe de mantener una temperatura de 40 °F (4.4 °C) o menos, y el congelador, 0 °F (-17.8 °C) o menos.
- Cueza o congele las aves, pescados, carnes molidas, y vísceras crudas dentro de 2 días; las carnes de res, ternera, oveja, o cerdo, dentro de 3 a 5 días.
- Los alimentos perecederos como carnes y aves se deben de envolver herméticamente para mantener la buena calidad y para prevenir que los jugos goteen sobre otros alimentos.
- Para mantener la buena calidad cuando congele carnes y aves en su paquete original, envuélvalos con papel de aluminio o envoltura de plástico que están recomendados para uso en el congelador.

- En general, alimentos enlatados que contienen mucho ácido, como los tomates, las toronjas, y las piñas, se pueden guardar en la alacena por 12 a 18 meses. Los alimentos enlatados de poco ácido como las carnes, aves, pescados y la mayoría de las verduras, duran de 2 a 5 años si las latas se mantienen en buen estado y se han guardado en lugar fresco, limpio y seco. Deseche las latas que estén abolladas, goteando, abultadas, u oxidadas.

La Preparación

- Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular los alimentos.
- Evite la propagación de las bacterias. Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, lave las tablas de cortar, utensilios y mostradores con agua caliente y jabón.
- Las tablas de cortar, utensilios y mostradores se pueden desinfectar usando una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en 1 galón de agua.
- Marine las carnes y aves en el refrigerador, en un envase cubierto.

La Descongelación

- **Refrigerador:** Permite descongelar lentamente, sin riesgos. Asegúrese que los jugos de las carnes y aves no goteen sobre otros alimentos.
- **Agua Fría:** Para descongelar rápidamente, coloque el alimento en una bolsa de plástico hermética. Sumérjalo en agua fría del caño. Cambie el agua cada 30 minutos. Cuézalo inmediatamente después de descongelarlo.
- **Microondas:** Cueza los alimentos inmediatamente de descongelarlos en el horno de microondas.

La Cocción

- La carne de res, ternero y cordero en filetes, asados o chuletas se pueden cocer hasta alcanzar 145 °F (62.77 °C).
- Todos los cortes de cerdo deben alcanzar 160 °F (71.11 °C).

Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos

- La carne molida de res, ternero y cordero debe alcanzar 160 °F (71.11 °C).
- Todas las aves deben alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C).

El Servicio

- Las comidas calientes se deben de mantener a 140 °F (60 °C) o más alto.
- Las comidas frías se deben de mantener a 40 °F (4.4 °C) o más frías.
- Cuando sirva comidas estilo bufet, mantenga las comidas calientes sobre aparatos calentadores. Mantenga las comidas frías sobre recipientes con hielo o use fuentes pequeñas y repóngalas frecuentemente.
- Los alimentos perecederos no se deben de dejar fuera de refrigeración por más de 2 horas

[1 hora si la temperatura está por encima de 90 °F (32.22 °C)].

Las Sobras

- Deseche cualquier alimento que se haya dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas [1 hora si la temperatura está por encima de 90 °F (32.22 °C)].
- Coloque los alimentos en envases poco hondos y póngalos inmediatamente en el refrigerador o el congelador para que se enfríen rápidamente.
- Utilice las sobras cocidas en un plazo de 4 días.

Recongelando Alimentos

Carnes y aves descongeladas en el refrigerador, pueden ser recongeladas antes o después de cocinarlas. Si han sido descongeladas por otros métodos, cocínelos antes de recongelarlos.

Gráfico de Almacenamiento en Frío

Estos límites de tiempo corto pero sin riesgos le ayudarán a mantener inocuos los alimentos refrigerados y sin descomponerse. Debido a que el congelamiento mantiene los alimentos inocuos por tiempo indefinido, estos límites de tiempo de almacenamiento se refieren a la calidad solamente.

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-17.8 °C)
Huevos		
Huevos frescos	3 a 5 semanas	No los congele
Claros y Yemas crudas	2 a 4 días	1 año
Huevos duros	1 semana	No congelan bien
Huevos líquidos, pasteurizados, sustitutos de huevo		
envase abierto	3 días	No los congele
envase cerrado	10 días	1 año
Mayonesa comercial		
Refrigerar después de abrir	2 meses	No la congele
Comidas listas congeladas		
Mantener congeladas hasta el momento de usarse	—	3 a 4 meses
Productos de la Fiambrería y Envasados al Vacío		
Ensaladas de pollo, huevo, atún, jamón y fideos, preparadas en la tienda o en casa	3 a 5 días	No congelan bien
Salchichas "Hot Dogs" y Fiambres		
Salchichas "Hot Dogs"		
envase abierto	1 semana	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-17.8 °C)
Fiambres		
envase abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Tocino y Salchichas		
Tocino	7 días	1 mes
Salchichas, crudas, de pollo, pavo, cerdo, res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Chorizos ahumados, croquetas	7 días	1 a 2 meses
Salchicha dura - peperoni, palitos de charqui	2 a 3 semanas	1 a 2 meses
Salchichón, titulado "Mantener Refrigerado"		
envase abierto	3 semanas	1 a 2 meses
envase cerrado	3 meses	1 a 2 meses
Carne en Salmuera		
Carne en salmuera envasada en bolsa con su jugo	5 a 7 días	En seco, 1 mes
Jamón enlatado, con etiqueta de: "Mantener Refrigerado"		
abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
cerrado	6 a 9 meses	No lo congele

Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-17.8 °C)
Jamón completamente cocido		
envasado al vacío en la planta sin fecha, cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
envasado al vacío en la planta con fecha, cerrado	utilizar hasta la fecha del paquete	
Entero Mitad Rodajas	7 días 3 a 5 días 3 a 4 días	
Hamburguesas, Carne Molida y Carne para Guisos		
Hamburguesas y carne para guisos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida de pavo, ternero, cerdo, oveja, y mezclas de éstas		
Carne Fresca de Res, Ternera, Oveja, Cerdo		
Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses
Vísceras—lengua, hígado, corazón, riñones, mondongo	1 a 2 días	3 a 4 meses
Chuletas rellenas crudas de cerdo, de oveja o pechugas de pollo rellenas con aderezo	1 día	No congelan bien
Sopas y Guisos de verduras o con carne	3 a 4 días	2 a 3 meses

Producto	Refrigerador 40 °F (4.4 °C)	Congelador 0 °F (-17.8 °C)
Aves Frescas		
Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo, en presas	1 a 2 días	9 meses
Menudencia	1 a 2 días	3 a 4 meses
Sobras de Carnes y Aves Cocidas		
Carne cocida y Guisos de aves cocidos	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsas y caldos de carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
Guisos de aves cocidos	3 a 4 días	4 a 6 meses
Aves en presas simples	3 a 4 días	4 meses
Presas con salsa o caldo	3 a 4 días	6 meses
Trozos de pollo, croquetas	3 a 4 días	1 a 3 meses
Otros Alimentos, Sobras		
Pizza, cocida	3 a 4 días	1 a 2 meses
Relleno, cocido	3 a 4 días	1 mes

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea esta abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (Inglés y Español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la pagina electrónica, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp.

Envíe sus preguntas por correo electrónico al MPHotline.fsis@usda.gov.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día



AskKaren.gov

El FSIS estimula la reproducción y distribución de esta publicación para usarse con propósitos de difusión sobre inocuidad alimentaria. Sin embargo, los símbolos y logos del USDA no deben ser usados por separado en ninguna manera que diera a entender que la agencia promueve un producto o servicio comercial.

El USDA provee igualdad de oportunidad y de empleo.
Septiembre 2006

**Cómo la Hora de Comer Puede Resultar el Momento
Adecuado para un Mejor Aprendizaje,
Comportamiento y Salud en los Niños**

**Folletos para
Educadores de Niñez
Temprana y Proveedores
de Cuidado de Niños**

Desarrollado por el Equipo de Nutrición de Montana, (406) 994-5641

Junio, 2010



Filosofía a la Hora de la Comida

Durante el Servicio de Comidas en (incluir el nombre de la guardería), los adultos y niños comen juntos y comparten los mismos alimentos, leche, jugo y agua. Los adultos sentados a la mesa ponen el ejemplo de lo que es la Filosofía a la Hora de Comer y del comportamiento apropiado a la hora de comer.

Los niños se sirven solos y vierten su propia leche, jugo o agua. Se les anima a que pongan en su plato por lo menos una pequeña porción de cada alimento. Se les anima, pero nunca se les fuerza a probar todo.

Se permite a los niños que coman de acuerdo a su propio paso. El postre se sirve como parte de la comida. Los niños pueden comer el postre sin haber terminado su comida.

Les animamos a que hablen de cosas placenteras como acerca de comida, nutrición, y otros temas. Después de la comida, los niños levantan sus platos, cubiertos y productos de papel.

Los ADULTOS son el ejemplo más importante para los niños a la hora de comer. Recuerden que los niños harán lo que ven.

Nosotros apoyamos la filosofía que respeta la división de responsabilidades entre adultos y niños a la hora de comer. Simplemente,

- Adultos deciden qué, cuándo y en donde
- Los niños deciden si desean comer los alimentos que se les ofrece y que cantidad comer

USDA prohíbe la discriminación en la administración de sus programas.

Si tiene alguna queja, escriba a:
The Secretary of Agriculture
Washington, DC 20250

USDA brinda igualdad de oportunidades como proveedor y empresa.



10 Pasos que los Educadores de Niños de Edad Temprana pueden Seguir en la División de Responsabilidades al Comer

1. Apoyar los principios básicos de la División de Responsabilidades al Comer y reconocer la importancia de desarrollar una Relación al Comer entre niños y cuidadores.
2. Desarrollar una política sencilla y clara al servir los alimentos la cual apoya la División de Responsabilidades al Comer.
3. Dar entrenamiento al personal sobre la Política del Servicio de Alimentos y compartir la información con los padres y los niños.
4. Haga que el sentarse a la mesa sea un lugar placentero.
5. Utilice el método de servir al Estilo Familiar para formar niños seguros y competentes al comer.
6. ¡Sea un Ejemplo Positivo a Seguir!
7. Proporcione comidas y bocadillos en un horario establecido.
8. Proporcione una variedad de alimentos
 - a. Planear los Menús (variedad, colorido, fresco y apetitoso); que llenen los requisitos mínimos del patrón de alimentos de CACFP si aplica; preparar suficiente comida
 - b. Familiarizarse con alimentos desconocidos
 - c. No se dé por vencido(a), siga ofreciéndolo de 6-8 semanas
9. Respete el sentimiento del niño(a) de sentirse lleno(a) y/o con hambre.
10. Disfrute los alimentos y juegos activos diariamente!



Sirviendo al Estilo Familiar en la Guardería

Al servir al estilo familiar, todos los alimentos se colocan en recipientes para servir en la mesa y se anima a los niños a que se sirvan ellos mismos o con la ayuda de un adulto.

Los adultos se sientan a la mesa con los niños. Los niños y proveedores de cuidado de niños practican buenos modales en un ambiente placentero.

El Programa de Nutrición para Niños y Adultos (CACFP) apoya el servir al estilo familiar en una guardería.

¿Cuáles son los Beneficios para los Niños de Servir al Estilo Familiar?

Los niños pueden poner en práctica muchas destrezas sociales, como es turnarse, pasar los alimentos a otros, decir por favor y gracias, y ayudar a poner la mesa. Los niños pueden servirse con recipientes para servir que han sido elegidos cuidadosamente. Recipientes con abertura grande son más fáciles de manejar para los niños. Los recipientes de plástico son ligeros y no guardan lo caliente. Los niños frecuentemente tratan de probar nuevos alimentos cuando ven a otros niños y adultos comiéndolos.

Los niños disfrutan comiendo con adultos y practicando buenos modales en la mesa.

¿Cual es el Beneficio de Servir al Estilo Familiar para el Proveedor(a) de Cuidado de Niños?

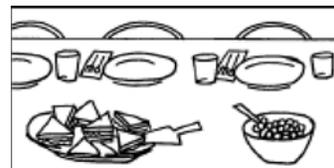
Los proveedores se benefician al poder sentarse a la mesa y comer con los niños. Como todos los alimentos se ponen en la mesa al comienzo de la comida, el proveedor(a) no tiene que estar sirviendo a menos de que se necesiten más alimentos en la mesa.

Tanto los niños como proveedores pueden juntos disfrutar de una conversación tranquila y una comida relajada.

Los proveedores pueden hacer uso de este tiempo para hablar con los niños acerca de nutrición y de los alimentos que están disfrutando juntos.

Puntos para Recordar

- ¡Esté Preparado(a)! Hable con los niños de lo que pasará. Quizás quiera que los niños practiquen una "comida" en el área de juegos.
- Proporcione platos, tazas, cubiertos, y recipientes para servir pequeños para que los niños puedan usarlos confortablemente.
- Coloque todos los alimentos en la mesa al comienzo de la comida. Tenga suficientes alimentos para llenar los requisitos del patrón de alimentos y para disfrutar de un segundo servicio. Algunas comidas pueden derramarse cuando los niños están aprendiendo a servirse por sí mismos. Permita que pase esto.
- Tome en cuenta la habilidad de cada niño(a) al servirse por sí mismo. Con algunos niños necesitará comenzar permitiendo servirse uno o dos componentes y después ayudarlo a servir los otros alimentos requeridos en el patrón de alimentos.
- Algunos niños necesitan más ayuda que otros. Siente a estos niños cerca de un adulto.
- Espere que haya derrames. Los niños están aprendiendo y accidentes pueden pasar. Limpie cualquier derrame sin hacer mucho alboroto.



De NFSMI
Memorándum
para Servicio de
Alimentos en
Guarderías por
internet en
www.nfsmi.org



Frases que *Ayudan y Entorpecen*



Como proveedor(a) de cuidado infantil, usted juega el más grande papel en el comportamiento de sus niños a la hora de comer.
Lo que usted diga causará un gran impacto en el desarrollo de hábitos sanos al comer
¡Frases negativas pueden fácilmente cambiarse a positivas y de gran ayuda!

Frases que *Entorpecen*

EN LUGAR DE ...

Come eso— hazlo por mí

Si no comes una mordida más, me enojaré

Frases como estas le enseñan a comer para obtener su aprobación y amor. Esto puede llevar a su niño(a) a tener comportamientos, actitudes, y creencias acerca de la comida que no sean saludables.

EN LUGAR DE ...

Eres una niña grande; te comiste todos los chícharos

Jenny, mira a tu hermana. Ella se comió todo su plátano

Tienes que darle otra mordida antes de que puedas levantarte de la mesa

Frases como estas enseñan a su niño(a) a ignorar cuando están llenos. Es mejor que los niños paren de comer cuando están llenos o satisfechos y no cuando se han comido todo.

EN LUGAR DE ...

¿Ves, no supo tan malo, verdad?

Esto implica a su niño(a) que estaba mal al rechazar la comida. Esto puede llevarle a tener actitudes no saludables acerca de la comida y de sí mismo(a).

EN LUGAR DE ...

No hay postre hasta que te hayas comido los vegetales.

Deja de llorar y te doy una galleta.

Ofrecer alimentos, como postres, para premiar el que se hayan acabado otros, como los vegetales, hacen que unos alimentos parezcan mejores que otros. Recibir comida como regalo cuando esté enojado(a) le enseña al niño(a) a comer para sentirse mejor. Esto puede causar que coma de más.

Frases que *Ayudan*

TRATE ...

Esta es fruta de kiwi; es dulce como las fresas

Estos rábanos están muy crujientes.

Frases como estas ayudan a señalar las cualidades sensoriales de los alimentos. Anima a su niño(a) a que pruebe nuevos alimentos.

TRATE ...

¿Tu estómago te está diciendo que ya estás lleno(a)?

¿Todavía tu estómago está haciendo ruidos de hambre?

¿Tu estómago ya tuvo suficiente?

Frases como estas ayudan a su niño(a) a reconocer cuando está lleno(a). Esto puede prevenir el comer de más.

TRATE ...

¿Te gusta?

¿Cuál es tu favorito?

Todo mundo prefiere diferentes alimentos, ¿verdad?

Frases como estas hacen sentir a su niño(a) que él/ella está eligiendo. También cambia la atención hacia el sabor de la comida en lugar de quién tiene razón.

TRATE ...

Podemos probar nuevamente estos vegetales en otra ocasión. La siguiente vez, ¿te gustaría probarlos crudos en lugar de cocidos?

Siento mucho que estés triste. Ven aquí y déjame darte un abrazo muy grande.

Premie a su niño(a) con atención y palabras amables. Consuélelo con abrazos y hablando con él/ella. Demuestre su amor pasando tiempo juntos y divirtiéndose.



Hoja de Trabajo Para Practicar Frases que Ayudan

Use esta hoja de trabajo para practicar frases claves para apoyar a los niños a volverse competentes a la hora de comer. Use algunas de las frases que proporcionamos en el folleto *Frases que Ayudan y Entorpecen* de MiPirámide para Preescolares e incluya algunas frases personales.

Paso 1. Encuentre un compañero(a).

Paso 2. Turnándose, lean las frases en voz alta. Hablen acerca de cómo ciertas frases ayudan y por qué otras entorpecen, basándose en la División de Responsabilidades al Comer. Practique en voz alta con su compañero(a) las frases que ayudan. ¿Cuáles frases le gustan más? Comparta alguna de las frases que usted usa regularmente en su hogar/guardería o centro durante el servicio de alimentos.

Paso 3.

Trabajando juntos, consideren estas escenas relacionadas con la hora de comer y jueguen el papel de una situación al servir los alimentos que apoya positivamente las relaciones y la división de responsabilidades al comer.

Escena 1. El niño(a) desconfía cuando se trata de probar un alimento nuevo y vocaliza su desapruebo en la mesa.

Esto es un ejemplo de una proveedora diciendo frases que entorpecen:

El niño(a) dice: **¿Que es eso?** No me gusta. ¡No me lo voy a comer!

La proveedora de cuidado dice: Es una cacerola de atún y fideos y **eso** es lo que vamos a comer.

El niño(a) dice: Se ve feo. ¿Me lo tengo que comer?

La proveedora de cuidado dice: Está buena. Necesitas probar un poquito para ver si te gusta.

Haga nuevamente la escena con la proveedora diciendo frases que ayudan:

El niño(a) dice: **¿Que es eso?** No me gusta. ¡No me lo voy a comer!

La proveedora de cuidado dice: (Ejemplo: Es una cacerola de atún y fideos. Tiene fideos y queso.)

Identifique 2 frases que ayudan

1.

2.

El niño(a) dice: Se ve feo. ¿Me lo tengo que comer?

La proveedora de cuidado dice: (Ejemplo: La proveedora puede ignorar “el comentario de “se ve feo” o decir “A todos nos gustan diferentes alimentos. Vamos a guardar para nosotros mismos nuestra opinión acerca de “comidas feas” para que otros puedan probarlo si quieren. No, no te lo tienes que comer. Puedes elegir entre los otros alimentos que se están ofreciendo para la comida el día de hoy.

Identifica 2 frases que ayudan.

1.

2.

Viendo más de Cerca la frase, “No, Mordida para dar Gracias” Hoja para Discusión

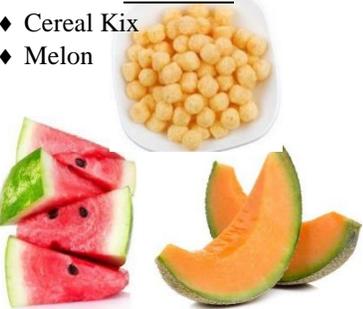
“No, Mordida para dar Gracias” es un nombre común para un reglamento que dice que los niños deben de dar por lo menos una mordida a cada alimento que se coloca en la mesa. Algunas personas también le llaman a esto “Mordida para Dar Gracias a la Cocinera”.

1. Describe la política de tu centro de cuidado infantil u hogar/guardería referente al reglamento de “no, mordida para dar gracias”. ¿Lo usa? ¿No lo usa?
2. ¿Cuáles eran sus pensamientos o creencias acerca de “no,mordida para dar gracias” antes de esta presentación?
3. ¿Cuáles son sus pensamientos o creencias acerca de “no,mordida para dar gracias” después de esta presentación?
4. ¿Al usar el reglamento de “no, mordida para dar gracias” apoya o interfiere con la División de Responsabilidades al Servir los Alimentos? ¿Por qué?
5. Comentarios para discutir:

Esta hoja de trabajo se adaptó de “Alimentando Niños Pequeños en Grupo, Profesores Fletcher y Branen, Universidad de Idaho, Colegio de Agricultura



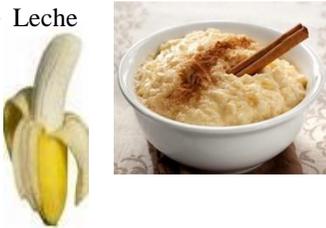
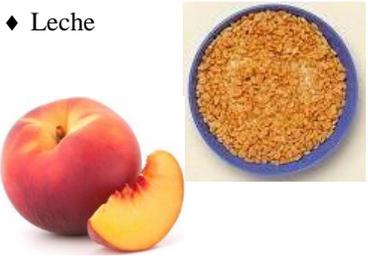
CDA Menus de ciclo semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<u>Desayuno</u>	<u>Desayuno</u>	<u>Desayuno</u>	<u>Desayuno</u>	<u>Desayuno</u>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Panque ◆ Manzana ◆ Leche  <p style="text-align: center;">*O Fruta/Verduras de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pan Tostado Integral con canela ◆ Durazno ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Avena ◆ Plátano ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Crema de Trigo ◆ Naranja/Pasas ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Cereal Cheerios ◆ Moras ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>
<u>Almuerzo</u>	<u>Almuerzo</u>	<u>Almuerzo</u>	<u>Almuerzo</u>	<u>Almuerzo</u>
<p>Sandwich de Ensalada de huevo</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ensalada de Huevo ◆ Pan Integral ◆ Sopa de vegetal ◆ Peras ◆ Leche  <p style="text-align: center;">*O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p>Frijoles enchilados de Pavo</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pavo, Frijoles con Queso ◆ Naranja ◆ Broccoli ◆ Pan de maíz ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pollo Parmesano ◆ Puree de Camote ◆ Rodajas de manzana horneadas ◆ Panecillo ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p>Burritos</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Frijol Refrito - Queso ◆ Tortilla Integral ◆ Lechuga Y Tomate ◆ Durazno ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p>Pasta con Carne Molida de Res</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pasta Integral ◆ Carne Molida con salsa de tomate ◆ Zanahoria ◆ Piña ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>
<u>Bocadillo</u>	<u>Bocadillo</u>	<u>Bocadillo</u>	<u>Bocadillo</u>	<u>Bocadillo</u>
<p>Quesadilla</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tortilla de Maíz ◆ Queso  <p style="text-align: center;">*O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p>Cereal Kix</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Melon  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Queso ◆ Zanahoria  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p>Sandwich de Atún</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Atún ◆ Pan Integral  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Requesón ◆ Manzana con canela  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>

**Leche sin Sabor-SOLAMENTE

This Institution is an Equal Opportunity Provider 10/2018

CDA Menus de ciclo semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<u>Desayuno</u> Arroz con Leche ♦ Arroz Integral ♦ Plátano ♦ Leche 	<u>Desayuno</u> ♦ Panque Ingles ♦ Pina ♦ Leche 	<u>Desayuno</u> ♦ Avena ♦ Manzana/Pasas ♦ Leche 	<u>Desayuno</u> ♦ Cereal Rice Krispies ♦ Durazno ♦ Leche 	<u>Desayuno</u> ♦ Panque ♦ Naranja ♦ Leche 
*O Fruta/ Verduras de temporada	*O Fruta/ Verduras de temporada	*O Fruta/ Verduras de temporada	* O Fruta/ Verduras de temporada	O Fruta/ Verduras de temporada *
<u>Almuerzo</u> Tacos ♦ Carne Molida de Res - Queso ♦ Lechuga Y Tomate ♦ Concha de Taco ♦ Frijoles Refritos ♦ Leche 	<u>Almuerzo</u> ♦ Salchica de Pavo ♦ Pan Integral para salchicha ♦ Chicharos ♦ Manzana ♦ Leche 	<u>Almuerzo</u> Guizado de pollo ♦ Pollo ♦ Zanahoria y Calabaza ♦ Broccoli ♦ Arroz Integral ♦ Leche 	<u>Almuerzo</u> Sandwich de Pollo ♦ Pollo Empanizado - Queso ♦ Lechuga Y Tomate ♦ Pan Integral para Hamburguesa ♦ Pera ♦ Leche 	<u>Almuerzo</u> ♦ Frijoles Pintos ♦ Arroz Integral ♦ Tomate Fresco ♦ Manzana ♦ Leche 
*O Fruta/ Verduras de temporada	*O Fruta/ Verduras de temporada	* O Fruta/ Verduras de temporada	* O Fruta/ Verduras de temporada	* O Fruta/ Verduras de temporada
<u>Bocadillo</u> ♦ Queso ♦ Peras 	<u>Bocadillo</u> Ensalada de Lentejas ♦ Lentejas ♦ Tomates ♦ Pepinos 	<u>Bocadillo</u> Quesadilla ♦ Tortilla Integral ♦ Queso 	<u>Bocadillo</u> ♦ Crema de Frijol ♦ Palitos de Verdura mixta 	<u>Bocadillo</u> ♦ Yogurt ♦ Plátano 
*O Fruta/ Verduras de temporada	*O Fruta/ Verduras de temporada	*O Fruta/ Verduras de temporada	* O Fruta/ Verduras de temporada	* O Fruta/ Verduras de temporada

**Leche sin Sabor-SOLAMENTE

This Institution is an Equal Opportunity Provider 10/2018

CDA Menus de ciclo semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Cereal Cheerios ◆ Manzana ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Panque Ingles ◆ Pera ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Avena ◆ Plátano/ Pasas ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Crema de Trigo ◆ Piña ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pan Tostado Integral ◆ Naranja ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>
<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <p style="text-align: center;">Burritos</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Frijoles Refritos - Queso ◆ Tortilla Integral ◆ Lechuga Y Tomate ◆ Durazno ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <p style="text-align: center;">Pasta con Carne Molida</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pasta Integral ◆ Carne de Res/salsa de Tomate ◆ Zanahoria ◆ Ensalada Verde ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <p style="text-align: center;">Sopa de Lentejas</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Lentejas - Queso ◆ Espinacas ◆ Naranja ◆ Bollios ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pollo Teriyaki ◆ Broccoli ◆ Zanahoria ◆ Arroz Integral ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <p style="text-align: center;">Sloppy Joes</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Carne Molida De Res ◆ Pan Integral para Hamburguesa ◆ Papas ◆ Plátano ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>
<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Huevos Revueltos ◆ Pan de Pita  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Yogurt ◆ Mangos  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pan Tostado Integral con Canela ◆ Manzana  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <p style="text-align: center;">Quesadillas</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tortilla de Maíz ◆ Queso  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Crema de Frijol Blanco ◆ Apio, Zanahoria  <p style="text-align: center;">* O Fruta/ Verduras de temporada</p>

**Leche sin Sabor-SOLAMENTE

This Institution is an Equal Opportunity Provider 10/2018

CDA Menus de ciclo semanal

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Panque ◆ Peras ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Cereal Rice Krispies ◆ Mango ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Avena ◆ Moras ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <p style="text-align: center;">Arroz con Leche</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Arroz Integral ◆ Manzana/ Pasas ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pan Integral Tostado/ Canela ◆ Plátano ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>
<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Frijoles Pintos ◆ Arroz Integral ◆ Tomate Fresco ◆ Manzana ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pescado Empanizado ◆ Elote ◆ Ensalada de Repollo ◆ Panecillo Integral ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Frijoles Enchilados con Queso ◆ Pan de Elote ◆ Broccoli ◆ Plátano ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <p style="text-align: center;">Pollo con Pasta</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pollo ◆ Pasta con Queso Parmasano ◆ Uvas ◆ Ensalada Verde ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Almuerzo</u></p> <p style="text-align: center;">Taco</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Carne Molida de Pavo - Queso ◆ Lechuga Y Tomate ◆ Concha de Taco ◆ Frijoles Refritos ◆ Leche  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>
<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Yogurt ◆ Plátano  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Crema de Frijoles Pintos ◆ Totopos de Maíz  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <p style="text-align: center;">Quesadilla</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tortilla Integral ◆ Queso  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ensalada de Atún ◆ Pan Pita  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Bocadillo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Queso ◆ Pepino/Jicama  <p style="text-align: center;">* O Fruta/Verduras de temporada</p>

**Leche sin Sabor-SOLAMENTE

This Institution is an Equal Opportunity Provider 10/2018