

El queso



El queso puede formar parte de una dieta balanceada en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program - CACFP*). Seleccionar quesos —reducidos y bajos en grasas— permite que los niños disfruten del queso en algunos de sus alimentos favoritos sin la grasa y las calorías extras, pero aún proporcionarles todos los beneficios nutritivos del queso.

Acreditación del queso en el CACFP

El queso puede acreditarse en el grupo de carne/sustitutos de carne.

¿Qué es reembolsable?

El queso natural (cheddar, suizo, mozzarella, parmesano, feta, etc.)

Queso procesado

Requesón

Queso ricotta

Alimentos de queso**

Sustitutos de alimentos de queso**

Queso untable**

Sustitutos de queso untable**

Queso pimento

Cualquiera de estos quesos en sus versiones reducido en grasa, bajo en grasa, sin grasa y «*lite/light*»

¿Qué no es reembolsable?

Productos de queso

Imitación de queso*

Queso crema

Queso Neufchatel

Queso en polvo

* Ningún tipo de «imitación» o «producto» de queso puede reembolsarse.

** El alimento de queso y el queso untable no son reembolsables para infantes.

Porciones

¿Cuánto queso es una porción en el almuerzo/comida para niños de 3-5 años?

- ◆ 1 1/2 onzas de queso natural y procesado o sustitutos de queso
- ◆ 3 onzas (3/8 taza) de requesón, queso ricotta, alimento de queso o queso untable

¿Cuánto queso es una porción en la merienda para niños de 3-5 años?

- ◆ 1/2 onza de queso natural y procesado o sustitutos de queso
- ◆ 1/8 taza (2 cucharadas) de requesón, queso ricotta, alimento de queso o queso untable

Almacenamiento del queso

Guarde el queso en el refrigerador a 34-38 °F. Envuelva firmemente el queso abierto en film de plástico para prevenir esporas de moho que puedan echarlo a perder. Si se desarrolla el moho en el exterior de un queso duro como el cheddar, suizo o parmesano, simplemente corta por lo menos una pulgada alrededor del moho para rescatar el resto del queso. El moho en quesos suaves como el ricotta, los quesos rallados y el queso crema debe desecharse porque el moho puede penetrar rápidamente al resto del queso. El período de conservación de los quesos duros es de 6 meses en el refrigerador mientras que las variedades suaves sólo duran aproximadamente una semana.

El queso no puede acreditarse en el requisito de la leche.

El queso es una buena fuente de proteínas, calcio, zinc, vitamina A y fósforo.

Existen más de 2,000 diferentes variedades de queso.

Se necesitan diez libras de leche para hacer una libra de queso.



El queso en la merienda

Ideas para servir queso en una merienda

Estas botanas sencillas y saludables dan proteína y fibra para ayudar a los niños a sentirse llenos hasta la siguiente comida.

- ♦ Galletitas integrales cubiertas de queso bajo en grasas
- ♦ Requesón bajo en grasa servido con duraznos, peras, manzanas, piña o melón
- ♦ Sándwich abierto de queso a la parrilla: coloque rebanadas de queso bajo en grasa encima de un pedazo de pan integral. Áselos en el horno hasta que el queso se derrita
- ♦ Cubitos de queso bajo en grasa con verduras tales como pepinos, zanahorias, coliflor y jitomates *cherry*
- ♦ Brochetas de fruta: alterne trozos de queso bajo en grasa con uvas, fresas, manzanas y demás frutas favoritas
- ♦ Tortilla de harina integral con frijoles refritos sin grasa, queso bajo en grasa y salsa
- ♦ Apio con queso untable bajo en grasa
- ♦ Quesadilla: añada queso rallado bajo en grasa a una tortilla de harina integral y cocine en el microondas hasta que el queso se derrita. Añada salsa si lo desea y corte en partes
- ♦ Fruta y queso en tiritas (*string cheese*) bajo en grasa
- ♦ Sándwich kebab: alterne pan integral, queso bajo en grasa, carne y jitomates en una brocheta

Botana de tortilla de mermelada y queso

- 1 tortilla de harina integral de 6 pulgadas
- 1 cucharada de mermelada de fresa
- 1 tira de queso bajo en grasa de 1 onza

Unte la mermelada en la tortilla y ponga el queso encima. Enróllela. Colóquela en un plato para microondas con la juntura hacia abajo. Cócínela en el microondas en alto por 15 segundos o hasta que se haya calentado. Rinde 2 porciones para niños de 3-5 años en la merienda.

- ✓ Carne/Sustitutos de carne
- ✓ Granos/Panes

Fuente y foto: www.kraftrecipes.com



Divertida receta de queso para niños



Pulpo de tiritas de queso

1 tirita de 1 onza de queso (*string cheese*) bajo en grasa
Palillo
Mostaza

Divida la tirita de queso en 8 secciones en un extremo. Jale cada sección un poco más arriba de la mitad. Para dibujar la cara, use un palillo para grabar la sonrisa y los ojos, y use un poco de mostaza para rellenarlos. Rinde 2 porciones para niños de 3-5 años en la merienda.

- ✓ Carne/Sustitutos de carne

Fuente y foto:
www.icanteachmychild.com



Oficina de Michigan

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Teléfono: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Oficina de Illinois

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Teléfono: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, 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, discapacidad, edad, 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 discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] 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: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. 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. (1/2016)