

El queso



El queso puede formar parte de una dieta balanceada en el Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP). El 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 extra, mientras que aún les provee todos los beneficios nutritivos del queso.

Créditos de CACFP para el queso

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

¿Qué sí es reembolsable?

El queso natural (cheddar, suizo, mozzarella, parmesano, feta, etc.)
Queso procesado (American)
Queso cottage
Queso ricota
Sustitutos alimenticios de queso
Queso untable
Substitutos de queso untable
Queso pimienta
Cualquiera de estos quesos en sus versiones reducido en grasa, bajo en grasa y lite/light

¿Qué no es reembolsable?

Productos de queso
Imitación de queso*
Queso crema
Queso Neufchatel
Queso en polvo

* Ningún queso con la palabra "imitación" o "producto" de queso cumple con los requisitos del CACFP, y no podrá ser reembolsado.

Porción por comensal

¿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 queso cottage, ricota, cheese food 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 cucharaditas) de queso cottage, ricota, cheese food, o queso untable

Almacenar el queso

Guarda el queso en el refrigerador a 34-38° F. Envuelve firmemente el queso sin envoltura en film de plástico para prevenir esporas de moho que puedan echar a perder el queso. 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 ricota, 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 ser acreditado en el requisito de la leche.

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

Existen más de 2,000 diferentes variedades de queso.

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

Para que sean acreditables, todos los quesos deben ser de grasa reducida, bajos en grasa, sin grasa, o light/lite.



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.

- ♦ Crackers integrales cubiertas de queso bajo en grasas
- ♦ Queso cottage bajo en grasa servido con duraznos, peras, manzanas, piña o melón
- ♦ Sándwich abierto de queso a la parrilla: coloca rebanadas de queso bajo en grasa encima de un pedazo de pan integral. Ásalos 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: alterna 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: añade queso rallado bajo en grasa a una tortilla de harina integral y cocina en el microondas hasta que el queso se derrita. Añade salsa si lo deseas, y corta en partes
- ♦ Fruta y queso en tiritas (string cheese) bajo en grasa
- ♦ Sándwich kebab: alterna 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

Unta la mermelada en la tortilla y pon el queso encima. Enróllala. Colócala en un plato para microondas con la juntura hacia abajo. Cocínala 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



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

Divide la tirita de queso en 8 secciones en un extremo. Jala cada sección un poco más arriba de la mitad. Para dibujar la cara, usa un palillo para grabar la sonrisa y los ojos y usa 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



Michigan Office

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

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (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)