

**División de Programas de Nutrición
Departamento de Educación de Illinois**

Guía de Alimentos Certificados

**100 North First Street
Springfield Illinois 62777-0001
800.545.7892
Fax: 217.524.6124
<http://www.isbe.net/nutrition/default.htm>**

Basado en cuarta edición (Agosto 2003) de *What's in a Meal*, una publicación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Actualizada por el Departamento de Educación de Illinois, Abril 2010

Traducción realizada de parte de la Asociación para el Desarrollo Infantil (ACD), Junio 2010

¹Para todos los efectos, la versión en inglés será la que prevalezca.

Conforme con las Leyes federales y los reglamentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidades. Para presentar una demanda por discriminación, usted debe comisarse por escrito a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave. SW, Washington D.C. 20250-9410 o llamar al (800) 795-3272 o al (202) 720-6382(voz y dispositivo para personas sordas – TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades de igualdad.

Índice de Materias

Introducción	1
Alimentos Certificados	1
Alimentos No Certificados.....	1
Tabla Alimenticia para Niños	2
Cumpliendo con la Tabla Alimenticia para Niños	3
Porciones.....	3
Platillos Combinados.....	3
Granos/panes	4
Tabla de Granos/panes.....	5
Alimentos de Granos/panes Certificados.....	7
Frutas y Vegetales	21
Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados	22
Carne /Substitutos de Carne.....	31
Alimentos de Carne/Substitutos de Carne Certificados	32
Leche	41
Alimentos de Leche Certificados.....	42
Tabla Alimenticia para Infantes.....	46
Requisitos para la Comidas Infantiles.....	47
Formula Infantil/Declaración de Renuncio de Alimentos o Formulas Infantiles	49
Alimentos Comerciales para Infantes	50
Tabla <i>Califican para Reembolso estos Alimentos</i>	51
Alimentos Certificados Infantiles.....	52

Introducción

La meta del Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) es de mejorar la salud y nutrición de los niños participando en el programa. El programa también promueve buenos hábitos de alimentación y educación sobre la nutrición. El Guía de Compras (Food Buying Guide, FBG) para los Programas de Nutrición Infantil (<http://www.fns.usda.gov/tn/resources/foodbuyingguide.html>) es el recurso principal utilizado para determinar cuales alimentos cumplen con los requisitos alimentarios para las comidas de los niños. Los mismos requisitos aplican para los alimentos hechos en casa y esos alimentos comprados comercialmente.

Alimentos Certificados son alimentos que cumplen con los requisitos para calificar para reembolso. Los siguientes elementos son lo se considera para determinar si algún alimento esta certificado:

- El contenido de los nutrientes
- Su función en la comida
- Los reglamentos de los Programas de Nutrición Infantil (reglamentos de cantidad/o por categorización y definición)
- La calidad y clasificaciones de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA)
- La calidad y clasificaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) Para los alimentos de carne
- Las decisiones administrativas sobre los reglamentos de cuales alimentos están certificados

Alimentos No Certificados no cumplen con los patrones alimentarios del programa. Estos alimentos no cumplen con los requisitos para ser componentes alimentarios de una comida, según el patrón alimentario. Sin embargo, alimentos no certificados pueden proveer calorías para las necesidades de energía de los niños o pueden contribuir a la alimentación de un niño con proteínas, vitaminas, y minerales adicionales. Además, se pueden usar para suplementar algún componente de la comida, para que pueda satisfacer alguna categoría alimentaria, o para satisfacer el hambre de los participantes.

El Departamento de Educación de Illinois (ISBE) provee un reembolso a los centros de cuidado infantil y guarderías en casa que participen con el CACFP por el número de comidas que se sirven, y no por alimentos individuales. Una comida es reembolsable si contiene alimentos en las cantidades requeridas en los patrones alimentarios para cada edad. Comidas que contienen alimentos en adición a los componentes alimentarios que indica patrón alimentario también son reembolsables.

La Tabla Alimenticia para Niños entre 1 a 12 años de edad está disponible en la siguiente pagina. Esta tabla indica la cantidad de las porciones para cada edad para cada tipo de comida (desayuno, almuerzo, merienda).

Para las porciones para los niños menores de 1 año de edad debe usar La Tabla Alimentaria para Infantes. La Tabla Alimentaria para Infantes se puede ubicar en la sección de Infantes en esta publicación.

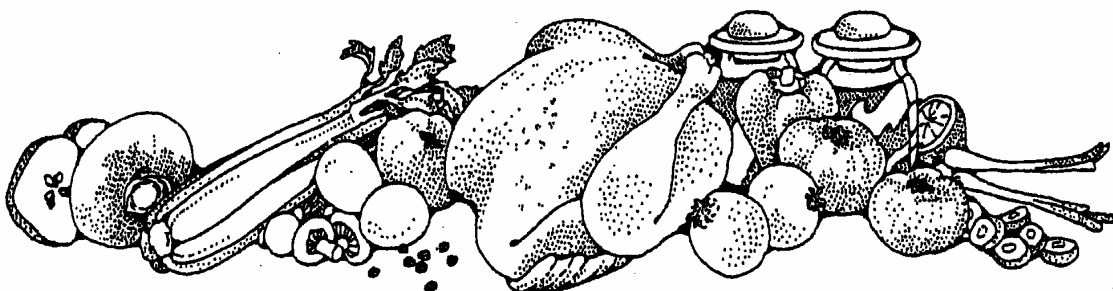


Tabla Alimenticia para Niños

Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos

ALIMENTO	COMPONENTES DE LA COMIDA	EDAD 1 y 2	EDAD De 2 a 3	EDAD De 6 a 12
Desayuno	Leche Líquida	½ taza	¾ taza	1 taza
	Jugo o Fruta o Vegetal	¼ taza	½ taza	½ taza
	Granos/panes ² Cereal Seco Frió	½ porción ¼ taza o ⅓ oz.	½ porción ⅓ taza o ½ oz.	1 porción ¾ taza o 1 oz.
Suplemento/ Merienda Seleccione dos componentes diferentes	Leche Líquida	½ taza	½ taza	1 taza
	Jugo ³ o Fruta o Vegetal	½ taza	½ c	¾ taza
	Carne/Substituto de Carne Carne o Aves o Pescado ⁴ o productos sustitutos de proteína ⁵ Queso o Huevo (grande) o Frijoles secos cocinados o Chicharros secos o Crema de Maní/Cacahuete u otras Crema de Cacahuete/Semilla o Cacahuete y/o Semilla ⁶ o Yogurt—natural o de sabor/endulzado	½ oz.	½ oz.	1 oz.
		½ oz.	½ oz.	1 oz.
		½ oz.	½ oz.	1 oz.
		½	½	½
		⅛ taza	⅛ taza	¼ taza
		1 cda.	1 cda.	2 cda.
½ oz.	½ oz.	1 oz.		
¼ taza	¼ taza	½ taza		
Granos/panes ² Cereal Seco Frió	½ porción ¼ taza o ⅓ oz.	½ porción ⅓ taza o ½ oz.	1 porción ¾ taza o 1 oz.	
Almuerzo/Cena	Leche Líquida	½ taza	¾ taza	1 taza
	Carne/Substituto de Carne Carne o Aves o Pescado ⁴ o productos sustitutos de proteína ⁵ Queso o Huevo (grande) o Frijoles secos cocinados o Chicharros secos o Crema de Maní/Cacahuete u otras Crema de Cacahuete/Semilla ⁶ o Cacahuete y/o Semilla o Yogurt—natural o de sabor/endulzado	1 oz.	1½ oz.	2 oz.
		1 oz.	1½ oz.	2 oz.
		1 oz.	1½ oz.	2 oz.
		½	¾	1
		¼ taza	⅜ taza	½ taza
		2 cda.	3 cda.	4 cda.
	½ oz.	¾ oz.	1 oz.	
½ taza	¾ taza	1 taza		
Vegetales y/o Frutos ⁷ (2 o más)	¼ taza total	½ taza total	¾ taza total	
Granos/panes ² Cereal Seco Frió	½ porción ¼ taza o ⅓ oz.	½ porción ⅓ taza o ½ oz.	1 porción ¾ taza o 1 oz.	

¹Por un periodo de un mes, mientras a un niño de 12 meses se le está cambiando de la formula infantil a la leche de vaca, una o ambas leches pueden ser servidos para reclamar el alimento para reembolso. Un niño recibiendo formula infantil y que no se encuentra cambiando a leche de vaca debe tener firmada y archivada la Declaración de Excepción Medica para Substituciones de Alimentos para poder reclamar el reembolso. También, la leche materna sacada puede continuar siendo ofrecida a un niño que pase de más de un año de edad en lugar de la leche de vaca, dado que este es un tipo de leche alterno.

²Refierase a la tabla de granos/panes en esta publicación.

³No se puede servir jugo cuando la leche es el único otro componente.

⁴Servido como una porción comestible.

⁵Un fabricante que suple un producto de proteína alterna deberá proveer documentación de que el producto reúne todos los siguientes criterios.

- Procesados de tal manera que se remueven del alimento algunos de los constituyentes que no son proteína;
- Productos comestibles seguros y apropiados provenientes de plantas o animales;
- Producidos de tal manera que la calidad biológica de la proteína es por lo menos 80 por ciento que la de caseína;
- Contiene por lo menos el 18 por ciento de la proteína por peso cuando se hidrata o formula completamente.

⁶No más de 50 por ciento del requerimiento debe encontrarse en cacahuates o semillas. Los cacahuates o semilla deben ser combinados con otra carne/substituto de carne para cumplir con los requerimientos. Para propósitos de determinar la combinación, una onza de cacahuates o semillas es igual a una onza de carne magra cocinada, aves de corral o pescado.

⁷Jugos cien por ciento de vegetal o fruta pueden ser contados para cumplir con no más de una mitad del requerimiento.

Cumpliendo con La Tabla Alimenticia para Niños

Un componente de la comida puede consistir de uno o más alimentos certificados. Las cantidades mínimas requeridas para las porciones están indicadas debajo. La cantidad mínima para cada porción es lo que se tiene que servir para que algún alimento cumpla con los requisitos. Para los almuerzos y cenas que se les sirve a los niños entre 3 y 5 años:

- Por lo menos $\frac{1}{4}$ onza de carne/substituto de carne se debe servir para cumplir con el requisito alimentario para carne/substituto de carne de 1.5 onzas.
- Por lo menos $\frac{1}{8}$ taza de fruta o vegetales se debe servir para cumplir con el requisito alimentario para frutas y vegetales. Cualquier cantidad menos de $\frac{1}{8}$ taza se considera un aderezo.
- Por lo menos $\frac{1}{4}$ rebanada de pan o un equivalente se debe servir para cumplir con el requisito alimentario para granos/panes (una porción de $\frac{1}{2}$ rebanada).
- Una porción de leche completa se debe servir para cumplir con el requisito alimentario de leche (una porción de $\frac{3}{4}$ taza).

Medidas de las Porciones—Considere la medida de la porción de los componentes alimentarios cuando está planificando sus comidas según La Tabla Alimentaria para Niños. Normalmente, una cantidad mínima puede satisfacer el apetito de un niño pequeño.

Algunos alimentos solamente pueden cumplir con los requisitos alimentarios cuando se sirven en porciones muy grandes. Cuando se requiere de servir porciones grandes, sirva una porción más pequeña y suplementa con otro alimento de la misma categoría para satisfacer el requisito. Por ejemplo, en vez de servir 3 cucharadas de crema de maní/cacahuete a un niño de tres años, sirva solamente una cucharada de crema de maní/cacahuete y una onza de carne de pavo para satisfacer el requisito de carne/substituto de carne.

Platillos Combinados—Platillos que contienen alimentos de más de una categoría alimentaria en una sola porción de comida. **Es recomendable que los platillos combinados sean certificados o califiquen solamente para uno o dos componentes alimentarios en el patrón alimentario.** Esta recomendación es para que los niños no queden con hambre si es que no les gustan los componentes del platillo combinado. Por ejemplo, si la lasaña cumple con los requisitos de carne/substituto de carne, frutas y vegetales, y granos/panes, pero al niño no le gusta la lasaña, ese niño no va a recibir las cantidades requeridas (carne/substituto de carne, frutas y vegetales, y granos/panes) para esa comida.

Platillos combinados pre-preparados son certificados solamente si (1) el alimento tiene una etiqueta de nutrición (CN) o (2) si el producto contiene un formulario firmado por una agente del fabricante (no el vendedor) indicando claramente las cantidades de carne/substituto de carne, frutas y vegetales, y granos/panes en ese producto.

Granos/Panes

Los reglamentos del CACFP requieren que el desayuno, almuerzo, y cena contengan la porción de granos/panes en la cantidad de acuerdo a la edad de cada niño. Un alimento de granos/panes también se puede servir como uno de los dos componentes alimentarios de una merienda.

Alimentos de granos/panes pueden ser certificados cuando el producto es enriquecido o integral o hecho con harina enriquecida o integral. Salvado o germen de trigo son acreditados igual que el granos/panes integrales o de trigo. Si el alimento es un cereal, el producto tiene que ser enriquecido, integral/de trigo, o fortalecido. Los productos de maíz deben tener etiquetas de nutrición que indique maíz molido integral entero, harina de maíz integral, enriquecida, o fortalecida (con vitaminas y minerales), etc.

El alimento de pan/grano debe satisfacer una función común de la comida. Para el almuerzo o la cena, esto significa que el artículo alimentario de pan/grano debe ser un acompañante del platillo fuerte (por ejemplo, un bollo), o un componente alimentario que está integrado en el platillo fuerte (por ejemplo, las tortillas de un taco, o la pasta del espagueti).



Los alimentos de granos/panes se dividen y clasifican en nueve grupos alimentarios (de A I). La cantidad (en peso) de cada grupo está basada en los nutrientes principales que se encuentran en una rebanada de pan (de 25 gramos o 0.9 onzas) o una cantidad equivalente (de 14.75 gramos) de harina integral, harina de maíz, salvado, germen de trigo, o harina enriquecida. Entre cada grupo, todos los alimentos de pan contienen la misma cantidad de nutrientes y granos en cada porción. Alimentos con rellenos o capas requieren una porción más grande para poder cumplir con los requisitos de contenido de granos. Una tabla clasificando a los alimentos de pan/grano por producto y certificándolos acuerdo a su peso está incluida en las siguientes dos páginas (la información está basada en FNS, Instrucción 783-1, Revisión N° 2).

Cuando este planificando sus comidas, sea practico/a y tome en cuenta la cantidad de las porciones acuerdo la edad del niño. **Además, no se recomienda que se sirva un alimento de postre como la merienda más de dos veces por semana.** Una lista de los ejemplos de alimentos de postre está disponible en esta sección.

Refiérase al Guía de Compras (FED Buying Guide, FBG) (<http://www.fns.usda.gov/tn/resources/foodbuyingguide.html>) para una lista completa de alimentos de granos/panes que se utilizan para los Programas de Nutrición Infantiles. Si usted tiene preguntas sobre algunos alimentos que no están disponibles en esta lista, por favor comuníquese con su organización patrocinadora para más información.

TABLA DE GRANOS/PANES

Algunos de los siguientes alimentos o sus acompañantes, pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe ser una consideración al decidir que tan a menudo servirles ciertos alimentos.

GRUPO A	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO A	
Capa tipo empanizado Palitos de pan, <i>duros</i> Tallarines de Chow Mien Galletas, <i>saladas, de merienda</i> Croutones Tostadas Melba Pretzel, <i>duros</i> Galletas de centeno Rellenos, <i>seco</i>	1 Porción = 20 g o 0.7 oz. $\frac{3}{4}$ Porción = 15 g o 0.5 oz. $\frac{1}{2}$ Porción = 10 g o 0.4 oz. $\frac{1}{4}$ Porción = 5 g o 0.2 oz.	
GRUPO B	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO B	
Bagels u Hojuelas de Bagel Capa tipo masa Panecillos Panes, <i>blanco, trigo, trigo entero, francés, italiano</i> <i>Bollos, de hamburguesa, perros calientes</i> Galletas, <i>Graham (en todas las formas), animales</i> Pellejos de rollos o envolturas de Wontón Bizcochuelos ingleses Pan pita, <i>blanco, trigo, trigo entero</i> Corteza de pizza Pretzel, <i>blandos</i> Rollos, <i>blanco, trigo, trigo entero, papa (patata)</i> Tortillas, trigo, maíz Hojuelas de Tortillas, <i>trigo, maíz</i> Concha del taco	1 Porción = 25 g o 0.9 oz. $\frac{3}{4}$ Porción = 19 g o 0.7 oz. $\frac{1}{2}$ Porción = 13 g o 0.5 oz. $\frac{1}{4}$ Porción = 6 g o 0.2 oz.	
GRUPO C	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO C	
Galletitas, ¹ simples Pan de maíz Bizcochuelos de maíz Crepas Media lunas Croquetas de maíz Panques Borde festonado, pasteles para postre ¹ , pasteles de carne/substituto de carne	Popovers Sopapillas Costra de empanadita ² Waffle	1 Porción = 31 g o 1.1 oz. $\frac{3}{4}$ Porción = 23 g o 0.8 oz. $\frac{1}{2}$ Porción = 16 g o 0.6 oz. $\frac{1}{4}$ Porción = 8 g o 0.3 oz.
GRUPO D	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO D	
Rosquillas, ² <i>pastel y yeso, crecido, sin cubrir</i> Barras de granola, ² <i>simples</i> Bizcochuelos, que no sean de maíz Panes rápidos Rollos dulces, bollos pegajosos, bollos de canela, pastelería danesa, rollos de caramelo, ² <i>sin cubrir</i> Pastelería para tostadoras, ² <i>sin cubrir</i>	1 Porción = 50 g o 1.8 oz. $\frac{3}{4}$ Porción = 38 g o 1.3 oz. $\frac{1}{2}$ Porción = 25 g o 0.9 oz. $\frac{1}{4}$ Porción = 13 g o 0.5 oz.	

¹Se permite solamente como un postre o una merienda.

²Se permite para el desayuno y/o merienda.

³Refierase a la Tabla de Alimentos para el tamaño o porción apropiado para los niños de 1 y 2 años de edad.

GRUPO E	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO E
Galletitas, ¹ <i>con nueces, pasas, pedazos de chocolate, rellenos y/o purés de frutas</i> Rosquillas/Donuts, ² <i>pastel y yeso, crecido, cubierto o glaseado</i> Tostadas francesas Barras de frutas de granos ² Barras de granola ² <i>con nueces, pasas, pedazos de chocolate y/o fruta</i> Escones Rollo dulces, bollos pegajosos, bollos de canela, pastelería para tostadoras ² , pastelería danesa, rollos de caramelo, ² <i>cubiertos</i>	1 Porción = 63 g o 2.2 oz. ¾ Porción = 47 g o 1.7 oz. ½ Porción = 31 g o 1.1 oz. ¼ Porción = 16 g o 0.6 oz.
GRUPO F	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO F
Pastel ¹ , <i>sencillo, sin cubrir</i> Bizcocho (pastel) para comerse con el café ²	1 Porción = 75 g o 2.7 oz. ¾ Porción = 56 g o 2 oz. ½ Porción = 38 g o 1.3 oz. ¼ Porción = 19 g o 0.7 oz.
GRUPO G	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO G
Bizcocho (pastel) de chocolate y nueces, ¹ <i>simple</i> Bizcocho (Pastel) ¹ – <i>todas las variedades, cubierto</i>	1 Porción = 115 g o 4 oz. ¾ Porción = 86 g o 3 oz. ½ Porción = 58 g o 2 oz. ¼ Porción = 29 g o 1 oz.
GRUPO H	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO H
Cebada Cereales para el desayuno, <i>cocinados</i> Bulgur, trigo ajado Gofio de maíz Macarrones, <i>todas las formas</i> Tallarines, huevo - <i>todas las variedades</i> Pastas, <i>todas las formas</i> Ravioles, <i>tallarines solamente</i> Arroz, <i>blanco o marrón, enriquecido</i>	1 Porción = ½ taza cocido ó 25 g o 0.9 oz. seco ¾ Porción = ¾ taza cocido ó 19 g o 0.7 oz. seco ½ Porción = ¼ taza cocido ó 13 g o 0.5 oz. seco ¼ Porción = 2 cds. Cocido ó 6 g o 0.2 oz. seco
GRUPO I	PORCIÓN MINIMA PARAL GRUPO I
Cereales para el desayuno, ³ <i>seco</i> Bizcochos (pasteles) de arroz	1 Porción = ¾ taza ó 1 oz., lo que sea menos ½ Porción = ½ taza ó 0.5 oz., lo que sea menos

¹ Se permite solamente como un postre o una merienda.

² Se permite para el desayuno y/o merienda.

³ Refiérase a la Tabla de Alimentos para el tamaño de servida apropiado para los niños de 1 y 2 años de edad.

La siguiente tabla solamente indica los granos y panes que son frecuentemente certificados incorrectamente o frecuentemente en cuestión. El uso de los nombres de marca o productos específicos no significa aprobación o promoción de parte de ISBE. Los nombres de marcas y de productos específicos se usan solamente para hacer clarificaciones.

Alimentos de Granos/Panes Certificados				
Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Bagels	X		Refiérase al Grupo de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	Bagels son relativamente bajos en grasa y tienen un contenido alto de carbohidratos complejos. Bajels enriquecidos contienen una porción considerable de tiamina, riboflavina, hierro, y niacina. Variedades de bagels integrales son una fuente rica de hierro.
Pan de Plátano	X		Refiérase a Panes Rápidos en esta sección.	
Hojuelas de Bagel	X		Refiérase a Chips en esta sección.	
Cebada	X		Refiérase al Grupo H de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	
Capa tipo masa	X		Masa puede ser certificada cuando se sirve como un componente del platillo fuerte de una comida. La masa califica basado en la cantidad de trigo entero, salvado, germen y/o maíz o avena (molida del grano entero) y harina de maíz enriquecida. Puede ser difícil determinar si la masa es acreditada. Se recomienda que otro tipo de pan o grano se sirva con la comida. Refiérase al Grupo B de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	Alimentos con capa tipo masa pueden contener cantidades altas de grasa.
Biscuits/Panecillos	X		Biscuits o panecillos hechos en casa pueden ser certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen y/o maíz o avena (molida del grano entero) y harina de maíz enriquecida en la receta. Para biscuits/panecillos comprados comercialmente, refiérase al Grupo B de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	Biscuits o panecillos pueden contener cantidades altas de grasa.
Pan Boston Brown	X		Refiérase a Panes Rápidos en esta sección.	
Pudín de Pan	X		Pudín de pan solamente puede ser certificado para la merienda, a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen y/o maíz o avena (molida del grano entero) y harina enriquecida en una porción.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Panes, blanco, trigo, trigo entero, francés, italiano	X		Panes solamente pueden ser certificados a base de las cantidades de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para panes comprados comercialmente, refiérase al Grupo B de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	Panes suelen ser bajos en su contenido de grasa. Panes son una fuente rica en carbohidratos complejos y fibra, además de tiamina, riboflavina, hierro, y niacina.
Palitos de pan, <i>duros</i>	X		Refiérase al Grupo A de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.	
Relleno/Aderezo de Pan, <i>seco</i>	X		Relleno/aderezo de pan hecho en casa puede ser certificado a base de la cantidad de pan en la receta. Para rellenos o aderezos comprados en el supermercado, hechos con croutones o mezclas de rellenos, refiérase al Grupo B de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.	Relleno o aderezo de pan puede ser alto en grasa dependiendo en la receta.
Pan Molido (para empanizar)	X		Pan molido puede ser certificado si es parte del platillo fuerte de la comida. El pan molido califica a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Puede ser difícil determinar la cantidad de pan molido en algunos productos alimentarios. Se recomienda que se sirva otro tipo de grano/pan con la comida. Para pan molido comprado comercialmente, refiérase al Grupo A de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.	Alimentos empanizados (con pan molido) pueden ser altos en grasa.
Bizcocho (pastel) de chocolate, <i>simple</i>	X		Bizcocho (pastel) de chocolate simple puede ser certificado solamente en la merienda, a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para bizcocho (pastel) de chocolate comprado comercialmente, refiérase al Grupo G de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 58 g o 2 oz. Edades de 6–12: una porción = 115 g o 4 oz.	Porque la harina no es el ingrediente principal de las recetas de bizcochos de chocolate, una porción grande es necesaria. Sin embargo, servirles una porción grande a los niños no es práctico. Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Bizcocho (pastel) de chocolate, <i>glaseado o con rellenos de queso crema, nuez, etc.</i>		X		
Bulgur	X		Refiérase al Grupo H de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	Este alimento es 100% grano entero. Se recomienda que la mitad de los granos y pan que se consuman sean granos enteros.

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Bollos, de hamburguesa, perros calientes	X		Bollos hechos en casa pueden ser certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para bollos comprados comercialmente, refiérase al Grupo B de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	
Pastel	X		Pastel hecho en casa puede ser certificado a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para los pasteles comprados comercialmente, sencillos y sin cobertura, refiérase al Grupo F de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 38 g o 1.3 oz. Edades de 6–12: una porción = 75 g o 2.7 oz. Para los pasteles comprados comercialmente, con cobertura, refiérase al Grupo F de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 58 g o 2 oz. Edades de 6–12: una porción = 115 g o 4 oz.	Porque la harina no es el ingrediente principal de las recetas del pastel, una porción grande es necesaria. Sin embargo, servirles una porción grande a los niños no es práctico. Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Palomitas de Caramelo		X	Las palomitas no cumplen con los requisitos alimentarios de granos/panes.	Es un peligro de asfixia.
Pan de Zanahoria	X		Refiérase a <i>Panes Rápidos</i> en esta sección.	
Barras de Cereal	X		Refiérase a <i>Barras de Granola</i> en esta sección.	
Cereal, cocido	X		Refiérase al Grupo H de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	
Cereal, seco	X		Refiérase al Grupo de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–2: una porción = ¼ c o 0.3 oz.* Edades de 3–5: una porción = ⅓ c o 0.5 oz.* Edades de 6–12: una porción = ¾ c o 1 oz.* *Lo que sea menos.	
Queso Puffs	X		Refiérase a Hojuelas en esta sección.	Este producto puede ser alto en grasa y sal.
Hojuelas (Chips) de Trigo o maíz	X		Las hojuelas que sean hechas de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida son certificadas, acuerdo al Grupo B de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	Hojuelas pueden ser altas en su contenido de grasa y sal.
Tallarines de chow mein	X		Refiérase al Grupo A de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Bollos de Canela	X		Refiérase a <i>Rollos Dulces</i> en esta sección.	Los bollos de canela pueden tener un contenido alto de grasa y azúcar. Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Pastel de Fruta	X		La porción de pan del pastel es certificado solamente durante la merienda, a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Refiérase a la sección de <i>Fruta/Vegetales</i> para más información.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Bizcocho (pastel) para comerse con el café	X		Pasteles para comerse con el café hechos en casa son certificados solamente a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para pasteles comprados en el supermercado, refiérase al Grupo F de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 38 g o 1.3 oz. Edades de 6–12: una porción = 75 g o 2.7 oz.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Galletas	X		Galletas hechas en casa son certificadas solamente a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para galletas compradas en el supermercado, refiérase al Grupo E de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz. Para galletas compradas en el supermercado con nueces, pasas, pedazos de chocolates, rellenos, crema de maní/cacahuete, o fruta, refiérase al Grupo E de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz. Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
maíz		X	Refiérase a la sección de <i>Frutas y Vegetales</i> .	El maíz se considera un vegetal.
Pan de maíz	X		Pan de maíz hecho en casa es certificado a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para pan de maíz comprado en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.	
Hojuelas (Chips) de maíz	X		Refiérase a <i>Hojuelas (Chips)</i> en esta sección.	Debe identificar que este hecho de maíz entero o enriquecido en la etiqueta de nutrición.
Masa para Corn Dog	X		Refiérase a <i>Capa tipo empanizado</i> en esta sección.	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Harina de Masa	X		Si la harina de maíz se usa en una receta: Edades de 1–5: una porción = 7.38 g Edades de 6–12: una porción = 14.75 g	Debe identificar que este hecho de maíz entero o enriquecido en la etiqueta de nutrición.
Panecillos de maíz	X		Panecillos de maíz hechos en casa son certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para panecillos de maíz comprados en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 1 g o 1.1 oz.	
Couscous	X		Refiérase a <i>Pasta</i> en esta sección.	
Galletas, saladas, de merienda	X		Para galletas saladas, refiérase al Grupo A de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz. Para galletas Graham o galletas de animalitos, refiérase al Grupo B de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	Algunas galletas pueden ser altas en su contenido de grasa y/o sal. Se deben servir en moderación.
Costras de Empanaditas	X		Para costras de empanaditas hechas en casa son certificadas a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para costras de empanaditas compradas en el supermercado, refiérase al Grupo D de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 25 g o 0.9 oz. Edades de 6–12: una porción = 50 g o 1.8 oz. Para costras para empanaditas con relleno compradas en el supermercado, refiérase al Grupo E de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz. Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.	Costras de empanaditas son altas en su contenido de grasa. Se deben servir en moderación. Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Crepas	X		Crepas hechas en casa son certificadas a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para crepas compradas en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.	
Crujientes de fruta	X		La porción de granos/panes del crujiente es certificada solamente para la merienda, a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Refiérase a la sección de <i>Fruta/Vegetales</i> para más información.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Media Lunas	X		Refiérase al Grupo C de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.	Medias Lunas pueden ser altas en su contenido de grasa.
Croutones	X		Refiérase al Grupo A de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.	
Pastelitos	X		Refiérase a <i>Pastel</i> en esta sección.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Pastelería Danesa	X		Refiérase a <i>Rollos Dulces</i> en esta sección.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Rosquillas/Donuts	X		Rosquillas/Donuts hechas en casa son certificadas a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para rosquillas/donuts compradas en el supermercado, refiérase al Grupo D de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 25 g o 0.9 oz. Edades de 6–12: una porción = 50 g o 1.8 oz. Para rosquillas/donuts compradas en el supermercado cubiertas, glaseadas, o rellenas, refiérase al Grupo E de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz. Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.	Rosquillas/donuts son altas en su contenido de grasa. Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Aderezo	X		Refiérase a <i>Rellenos de Pan</i> en esta sección.	
Bolas de Masa Guisadas	X		Refiérase a <i>Masa</i> en esta sección.	
Envolturas de Rollos o para Wontons	X		Refiérase al Grupo B de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	
Panecillos Ingleses	X		Refiérase al Grupo B de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	
Pan Francés	X		Refiérase a <i>Panes</i> en esta sección.	
Pan Tostado Francés	X		Para pan tostado francés hecho en casa es certificado a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para pan tostado francés comprado en el supermercado, refiérase al Grupo E de la Tabla de Granos/Panes. Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz. Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Pan Frito	X		Pan frito es certificado a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.	Pan frito es alto en grasa.
Pan de Jengibre	X		Refiérase a <i>Pastel</i> en esta sección.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Postre de Arroz	X		Refiérase a <i>Pudín de Arroz</i> en esta sección.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Barras de Frutas de Granos/Barras de Cereal y Frutas	X		Barras de frutas de granos pueden ser certificadas para un desayuno o merienda solamente, refiérase al Grupo E de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz. Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.	Algunas barras de cereal son altas en azúcar.
Barras de Granola/Muesli	X		Barras de Granola/Muesli están certificadas a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para barras de granola/muesli compradas en el supermercado, refiérase al Grupo D de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 25 g o 0.9 oz. Edades de 6–12: una porción = 50 g o 1.8 oz. Para barras de granola/muesli comprado en el supermercado con nueces, pasas, pedazos de chocolate, y/o fruta, refiérase al Grupo E de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz. Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.	Algunas barras de granola/muesli son altas en su contenido de azúcar y grasa. También son una fuente rica de fibra y carbohidratos complejos.
Gofios de maíz, enriquecidos	X		Gofios de maíz deben ser enriquecidos para ser certificados. Si los gofios de maíz se sirven como un cereal cocido, refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o 1½ taza cocido Si los gofios de maíz se usan en una receta: Edades de 1–5: una porción = 7.38 g Edades de 6–12: una porción = 14.75 g	
Pozole		X	Pozole no es certificado. No está hecho de granos de maíz enteros, y por eso no cumple con los requisitos alimentarios de granos/panes.	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Croquetas de Maíz	X		<p>Croquetas de maíz hechas en casa están certificadas a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.</p> <p>Para las croquetas de maíz que se compran en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.</p>	
Conos para nieve o helados	X		<p>Conos son certificados solamente para la merienda. Se puede necesitar dos o tres conos para cumplir con una porción. Refiérase al Grupo A de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.</p>	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Lefsa	X		<p>Lefsa es un pan sin levadura hecho de papas/patatas y harina. Lefsa normalmente se enrolla con mantequilla, azúcar morena, mermeladas, canela y azúcar.</p> <p>Lefsa es certificado a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.</p>	
Macarrones	X		<p>Macarrones deben ser de trigo entero, salvado, germen, o enriquecidos. Refiérase al Grupo H a la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido</p>	
Mijo	X		<p>Refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 seco o ½ taza cocido</p>	
Panecillos	X		<p>Panecillos hechos en casa son certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.</p> <p>Para panecillos que se compran en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.</p> <p>Para otros tipos de panecillos, refiérase al Grupo D de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 25 g o 0.9 oz. Edades de 6–12: una porción = 50 g o 1.8 oz.</p>	
Nachos	X		Refiérase a <i>Hojuelas (Chips)</i> en esta sección.	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Fideos	X		Los fideos deben ser de trigo entero, salvado, germen, o enriquecidos. Refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	
Nuez o Semillas o Harina		X	Nueces o semillas no son granos y no pueden ser enriquecidos.	
Avena de Salvado	X		Si la avena de salvado se usa en una receta: Edades de 1–5: una porción = 7.38 g Edades de 6–12: una porción = 14.75 g	Es una rica fuente de fibra.
Avena	X		Si la avena se sirve como un cereal cocido, refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido Si se usa la avena en una receta: Edades de 1–5: una porción = 7.38 g Edades de 6–12: una porción = 14.75 g	Este alimento contiene 100 por ciento de trigo entero. Es recomendable que mitad de los granos que se consumen al día sean granos de trigo entero.
Panques	X		Panques hechos en casa son certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para los panques comprados en el supermercado, use el Grupo C de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.	
Party Mix	X		Puede ser certificado a base del contenido de cereal por cada porción. Refiérase al Grupo I de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–2: una porción = ¼ taza o 0.3 oz.* Edades de 3–5: una porción = ½ taza o 0.5 oz.* Edades de 6–12: una porción = ¾ taza o 1 oz.* *Lo que sea menos.	
Pasta	X		La pasta debe ser de trigo entero, salvado, germen, o enriquecida. Refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Borde Festonado	X		<p>El borde festonado que se sirve con pasteles para postre, pasteles de carne/substituto de carne, y costra de empanaditas son certificadas a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.</p> <p>Para bordes festonados comprados en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.</p>	<p>El borde festonado tiene un contenido alto de grasa.</p> <p>Los pasteles para postre solamente pueden ser certificados para la merienda.</p> <p>Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.</p>
Pastel de Cubertura de Piña	X		<p>El pastel de cobertura de piña puede ser certificado solamente para la merienda, a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Certificando por el peso puede no es práctico para este alimento.</p>	<p>Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.</p>
Pan Pita	X		<p>Refiérase al Grupo B de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.</p>	<p>Pan Pita es una fuente rica de carbohidratos complejos.</p> <p>Pitas enriquecidas son una fuente buena de tiamina, riboflavina, hierro, y niacina.</p> <p>Pitas integrales (de trigo entero) son una fuente rica de fibra.</p>
Corteza de Pizza	X		<p>Corteza de Pizza hecha en casa es certificada a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.</p> <p>Cortezas de pizza compradas en el supermercado pueden ser certificados usando el Grupo B de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.</p>	
Pop Tarts®	X		<p>Refiérase a <i>Pastelería para tostadores</i> en esta sección.</p>	<p>Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.</p>
Palomitas de Maíz		X	<p>Las palomitas de maíz no cumplen con los requisitos alimentarios del grupo de <i>Granos/Panes</i>.</p>	<p>Puede ser un peligro de asfixia.</p>
Popovers	X		<p>Popovers hechos en casa son certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.</p> <p>Popovers comprados en el supermercado pueden ser certificados usando el Grupo C de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.</p>	
Hojuelas o Palitos Fritos de Papa/Patata (Potato Chips)		X	<p>Hojuelas de papa fritas no cumplen con los requisitos alimentarios para el grupo de <i>Granos/Panes</i>.</p>	
Panques de Papa/Patatas		X	<p>Panques de papa contienen una cantidad mínima de harina.</p>	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Papas/Patatas		X	Refiérase a la sección de <i>Frutas y Vegetales</i> .	Este alimento se considera un vegetal.
Pastel de Azúcar, mantequilla, huevos y harina	X		Refiérase a <i>Pastel</i> en esta sección.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Hojuelas de Pretzel	X		Refiérase a <i>Pretzels, duro</i> en esta sección.	
Pretzels, <i>duros</i>	X		Refiérase al Grupo A de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.	
Pretzels, <i>blandos</i>	X		Pretzels blandos pueden ser certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para pretzels blandos comprados en el supermercado, refiérase al Grupo B de la Tabla <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	
Pasta de Hojaldre	X		Pasta de hojaldre puede ser certificada a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para pasta de hojaldre comprada en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 25 g o 0.9 oz. Edades de 6–12: una porción = 50 g o 1.8 oz.	Las pastas de hojaldres son altas en su contenido de grasa.
Pan Integral de Centeno	X		Refiérase a <i>Panes</i> en esta sección.	
Pan de Calabaza	X		Refiérase a <i>Panes Rápidos</i> en esta sección.	
Panes Rápidos	X		Los panes rápidos hechos en casa pueden ser certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para panes rápidos comprados en el supermercado, refiérase al Grupo D de la Tabla <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 25 g o 0.9 oz. Edades de 6–12: una porción = 50 g o 1.8 oz.	
Quínoa	X		Quínoa es una planta que tiene la apariencia al cereal. Refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 o seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	Este alimento es 100% grano entero. Se recomienda que la mitad de los granos y pan que se consuman diariamente sean granos enteros.
Pan de Pasa	X		Refiérase a <i>Panes</i> en esta sección.	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Ravioles	X		Los ravioles hechos en casa pueden ser certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para ravioles comprados en el supermercado, refiérase al Grupo H de la Tabla <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	
Arroz, Salvaje o Integral	X		El arroz tiene que ser integral o enriquecido. Refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	Arroz es una fuente rica de carbohidratos complejos. Este alimento es 100% grano entero. Se recomienda que la mitad de los granos y pan que se consuman diariamente sean granos enteros.
Arroz, blanco	X		El arroz tiene que ser integral o enriquecido. Refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido	Arroz es una fuente rica de carbohidratos complejos.
Pasteles de Arroz	X		Los pasteles de arroz tienen que ser integrales o enriquecidos. Pasteles de Arroz hechos con arroz inflado pueden ser certificados a base de la porción de cereal. Refiérase al Grupo I de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–2: una porción = ¼ taza o 0.3 oz.* Edades de 3–5: una porción = ½ taza o 0.5 oz.* Edades de 6–12 una porción = ¾ taza o 1 oz.* *Lo que sea menos.	
Barras de Cereal	X		Refiérase al Grupo I de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–2: una porción = ¼ taza o 0.3 oz.* Edades de 3–5: una porción = ½ taza o 0.5 oz.* Edades de 6–12 una porción = ¾ taza o 1 oz.* *Lo que sea menos.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Pudín de Arroz	X		El pudín de arroz solamente puede ser certificado para la merienda solamente a base de la cantidad de trigo entero o si es enriquecido en cada porción.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Rollos, todas las variedades	X		Refiérase a <i>Panes</i> en esta sección.	
Galleta Oblea de Centeno	X		Refiérase al Grupo A de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Escones	X		Escones hechos en casa pueden ser certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para escones comprados en el supermercado, refiérase al Grupo E de la Tabla <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz. Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.	
Sopapillas	X		Sopapillas hechas en casa pueden ser certificadas a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para sopapillas compradas en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz. Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.	Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Pan, tipo <i>pudding</i> que se come con cuchara	X		Pan, tipo <i>pudding</i> que se come con cuchara puede ser certificado a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.	
Pan de Calabacín	X		Refiérase a <i>Panes Rápidos</i> en esta sección.	
Rellenos, de pan	X		Refiérase a <i>Rellenos de Pan</i> en esta sección.	
Rollos Dulces, <i>bollos pegajosos, bollos de canela, pastelería danesa, rollos de caramelo</i>	X		Rollos dulces hechos en casa pueden ser certificados para el desayuno o merienda a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta. Para rollos dulces, no glaseados, comprados en el supermercado, refiérase al Grupo D de la Tabla <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 25 g o 0.9 oz. Edades de 6–12: una porción = 50 g o 1.8 oz. Para rollos dulces comprados en el supermercado, glaseados, refiérase al Grupo E de la Tabla <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz. Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.	Los rollos dulces son altos en su contenido de azúcar y grasa.
Hojuelas (Chips) de Tortillas	X		Refiérase a <i>Hojuelas (Chips)</i> en esta sección.	
Concha del Taco	X		Refiérase al Grupo B de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.	
Pudín de Tapioca		X		Tapioca no es un grano.
Pan Tostado	X		Refiérase al Grupo A de la Tabla de <i>Granos/Panes</i> . Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz. Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7oz.	

Alimentos de Granos/Panes Certificados

Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Pastelería para Tostadoras	X		<p>Pastelería para tostadoras pueden ser certificados solamente para el desayuno y merienda.</p> <p>Para pastelería para tostadora, refiérase al Grupo D de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 25 g o 0.9 oz.</p> <p>Edades de 6–12: una porción = 50 g o 1.8 oz.</p> <p>Para pastelería para tostadora glaseada, refiérase al Grupo E de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 31 g o 1.1 oz.</p> <p>Edades de 6–12: una porción = 63 g o 2.2 oz.</p>	
Hojuelas (Chips) de Tortilla, <i>de trigo, maíz</i>	X		Refiérase a <i>Hojuelas (Chips)</i> en esta sección.	
Tortillas, <i>de trigo, maíz</i>	X		<p>Las tortillas deben ser de trigo entero, salvado, germen, y/o de maíz y harina enriquecidas. Refiérase al Grupo B de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz.</p> <p>Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz.</p>	
Empanadita	X		Refiérase a <i>Borde Festonado</i> en esta sección.	Empanaditas tienen un contenido alto de grasa. Se recomienda de servir no más de dos postres para la merienda cada semana.
Waffles	X		<p>Waffles hechos en casa pueden ser certificados a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen, y/o maíz y harina enriquecida en la receta.</p> <p>Para waffles comprados en el supermercado, refiérase al Grupo C de la Tabla <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 16 g o 0.6 oz.</p> <p>Edades de 6–12: una porción = 31 g o 1.1 oz.</p>	
Germen de Trigo	X		<p>Si el germen de trigo se usa en una receta:</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 7.38 g</p> <p>Edades de 6–12: una porción = 14.75 g</p>	
Arroz Salvaje	X		<p>Refiérase al Grupo H de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 13 g o 0.5 oz. seco o ¼ taza cocido</p> <p>Edades de 6–12: una porción = 25 g o 0.9 oz. seco o ½ taza cocido</p>	
Pan de Calabacita	X		Refiérase a <i>Panes Rápidos</i> en esta sección.	
Zwieback	X		<p>Refiérase al Grupo B de la Tabla de <i>Granos/Panes</i>.</p> <p>Edades de 1–5: una porción = 10 g o 0.4 oz.</p> <p>Edades de 6–12: una porción = 20 g o 0.7 oz.</p>	

Frutas y Vegetales

Los reglamentos del CACFP requieren que el desayuno contenga por lo menos una porción de vegetal(es) o fruta(s) o jugo de 100% fruta o vegetal, o un equivalente de una combinación de cualquiera de estos componentes alimentarios.

Se requiere que para el almuerzo y la cena se sirva dos porciones diferentes de frutas o vegetales. Para estos dos horarios de comidas, sirviendo jugo de 100% vegetal o fruta solamente pueden satisfacer la mitad de este requisito (una porción).

Una porción de vegetal o fruta puede satisfacer uno de los componentes alimentarios requeridos para la merienda. No se puede servir una porción de jugo de 100% vegetal o fruta cuando también se va a servir leche durante la merienda.

Jugo de 100% fruta o vegetal es un producto que no contiene agua adicional u otros ingredientes como endulzantes, especias, o condimentos. Ejemplos de jugos de 100% son jugos de manzana (incluyendo la sidra), uva, toronja, naranja, piña, ciruela, mandarina, y otros jugos que contenga cualquier combinación de estas frutas. Las etiquetas de nutrición se deben leer con mucho cuidado. Busque que diga 100% jugo.



Jugo de cien por ciento fruta o vegetal es certificado.

Bebidas de fruta son bebidas que contienen 100% jugos con agua adicional y otros ingredientes como jarabe de maíz, especias, y condimentos. Algunas bebidas comunes de fruta que no están certificadas según los patrones alimentarios del CACFP incluyen néctar, limonada, o cóctel de jugo de arándano. Estas bebidas contienen menos del 50% de jugo de 100% fruta o vegetal.

ISBE recomienda usar jugo de 100% fruta o vegetal. Sin embargo, bebidas de fruta que contengan menos del 50% de jugo de 100% fruta o vegetal pueden satisfacer el requisito alimentario si sirve el doble de la cantidad recomendable. Sin embargo, solamente puede usar jugos de 100% fruta o vegetal para cumplir con requisito alimentario durante el desayuno.

Guisantes y frijoles secos cocidos pueden calificar como un alimento de la categoría de frutas y vegetales o en la categoría de carne/substituto de carne, pero no para las dos categorías durante el mismo horario de comida.


Cantidades o porciones menos de $\frac{1}{8}$ taza de frutas o vegetales se consideran como un aderezo y no calificaran como un requisito alimentario de fruta o vegetal.

Platillos de frutas o vegetales que contienen más de una fruta o vegetal, como un cóctel de fruta, fruta variada, o vegetales surtidos, pueden calificar solamente para una porción de fruta o vegetal para los horarios de comida del almuerzo y la cena.

Productos que se enlatan en casa no califican por razones de salud y seguridad. Solamente alimentos de fruta y vegetales frescos, congelados, y cosechados en casa son certificados y se pueden servir para el CACFP.

Refiérase al Guía de Compras (Food Buying Guide, FBG) (<http://www.fns.usda.gov/tn/resources/foodbuyingguide.html>) para una lista completa de alimentos de frutas y vegetales que se utilizan para los Programas de Nutrición Infantiles. Si usted tiene preguntas sobre algunos alimentos que no están disponibles en esta lista, por favor comuníquese con su organización patrocinadora para más información.

La siguiente tabla solamente indica las frutas y vegetales que son frecuentemente certificados incorrectamente o frecuentemente en cuestión. El uso de los nombres de marca o productos específicos no significa aprobación o promoción de parte de ISBE. Los nombres de marcas y de productos específicos se usan solamente para hacer clarificaciones.

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados				
				
Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Bebidas que terminan en " <i>lada</i> " o " <i>ade</i> " como la limonada		X	Estas bebidas no contienen jugo de 100% fruta o vegetal.	Estas bebidas típicamente contienen cantidades grandes de azúcar.
Mantequilla de Manzana		X	Mantequilla de manzana no contiene suficiente fruta o vegetal para poder estar certificada.	
Cidra de Manzana	X		Cidra de manzana es jugo de 100%. Solamente cidras de manzanas pasteurizadas se deben servir.	
Frituras de Manzana (Churros)	X		Frituras de Manzana pueden estar certificadas y satisfacer una parte del requisito de fruta/vegetal si cada porción que sirve contiene por lo menos 1/8 taza de manzanas.	Frituras de manzana tienen un contenido alto de grasa.
Alcachofa	X		1/4 taza del vegetal cocido, la parte de las hojas o de la parte de abajo.	
Gelatina de Carne	X		Refiérase a <i>Ensaladas de Gelatinas</i> en esta sección.	
Aguacate/Palta	X			
Tallo de Bambú	X			
Pan de Plátano		X	Panes de frutas y/o vegetales, como el pan de plátano o de calabacita, no contienen suficiente fruta o vegetal para poder estar certificados. Los panes de fruta contienen menos de 1/8 taza de fruta o vegetal por cada porción. Refiérase a la sección de <i>Granos/Panes</i> para más información.	
Pudín de Plátano	X		Pudín de plátano puede ser certificado a basa de la cantidad de fruta en cada porción de pudín. La fruta puede ser certificada como una fruta/vegetal si cada porción contiene por lo menos 1/8 taza de plátanos.	
Salsa de Barbacoa		X	La salsa de barbacoa no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificada.	La salsa de barbacoa puede contener cantidades altas de sodio (o sal). escoja variedades bajas en sal o implementa límites en el consumo de la salsa de barbacoa.
Brotos de Soja, cocido	X		Los brotes de soja pueden ser certificados si sirve 1/8 taza de fruta o vegetal en cada porción.	Dado a los números crecientes de casos de enfermedad por causa del consumo de los brotes de soja crudos, esta opción ha sido intencionalmente omitida.

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Frijoles/Judías, <i>en lata, secos</i>	X		Frijoles/judías y guisantes, en lata o cocidos secos (como frijoles rojos, garbanzos, frijoles negros, frijoles pintos, etc.) pueden ser certificados como un vegetal. Estos no pueden calificar para un componente de vegetal y un componente de carne/substituto de carne durante el mismo horario de comida.	Frijoles/judías y guisantes son una fuente rica de proteína, fibra, y hierro, además de ser bajos en grasa.
Bebidas de Fruta		X	Bebidas de fruta (como los jugos y ponches de frutas) contienen menos del 50% de jugo de 100% fruta o vegetal. Estas bebidas esencialmente contienen azúcar, condimentos de sabor, y agua.	
Repollo Chino "BokChoy"	X			
Fruta de Pan (Panapen)	X			
Cactus	X		Refiérase a <i>Cactus Espinosa</i> .	
Pastel, de Frutas	X		Pasteles de fruta pueden ser certificados si sirve $\frac{1}{8}$ taza de fruta o vegetal por cada porción. Refiérase a <i>Pastel de Cubertura de Piña</i> en la sección de <i>Granos/Panes</i> para más información.	
Pan de Zanahoria		X	Refiérase a <i>Pan de Plátano</i> en esta sección.	
Cátsup		X	No contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	
Chayote	X			
Endibia/Achicoria	X			
Chile en Polvo/AjÍ		X	Este alimento no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	
Coco		X	El coco no cumple con los requisitos alimentarios del patrón de comida del CACFP. El coco se considera un producto de semilla.	En comparación a otras variedades de fruta, el coco tiene un contenido alto de grasa, aproximadamente 7 gramos de grasa por cada $\frac{1}{4}$ taza. Casi todas las otras frutas contienen menos de un gramo de grasa por esa misma porción.
Ensalada de Col (Rapollo)	X		Solamente los ingredientes de frutas y/o vegetales califican para satisfacer el requisito de fruta y vegetales.	El repollo es una fuente rica de vitamina C.
Hojuelas (Chips) de Maíz		X	Refiérase a <i>Hojuelas (Chips)</i> en la sección de <i>Granos/Panes</i> .	Hojuelas de maíz tienen un contenido alto de grasa y sodio (sal).
Jarabe de Maíz		X	Jarabe de maíz es esencialmente azúcar y no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	
Arándano Rojo	X			Este alimento es una fuente rica de vitamina C y fibra.

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Jugo de Arándano Rojo	X		El jugo de arándano (no el cóctel) que esta combinado con otro jugo de 100% fruta o vegetal puede estar certificado (por ejemplo, si el jugo de arándano esta combinado con jugo de 100% de manzana). Jugos de Arándano de 100% que están combinados con otros jugos 100% no están disponibles en los supermercados.	
Jugo de Arándano Rojo, <i>Cóctel</i>		X	El jugo de arándano en cóctel contiene menos del 50% de jugo.	
Salsa o Aderezo de Arándanos Rojos	X		Solamente salsas con moras enteras o aplastadas pueden ser certificadas. Salsas con gelatinas contienen hasta el 50% de azúcar y no pueden ser certificadas.	
Bebidas, <i>de Fruta</i>		X	Bebidas de fruta contienen menos del 50% de jugo de 100% fruta o vegetal. Estas bebidas esencialmente contienen azúcar, condimentos de sabor, y agua.	
Especies Secas		X		
Galletas de Higo		X	La cantidad de higo en las galletas es poca para poder calificar como un componente de fruta/vegetal. Refiérase a <i>Galletas</i> en la sección de Granos/Panes para más información.	
Barras Congeladas de Fruta, <i>producto comercial</i>		X	Las barras congeladas de fruta no contienen suficiente fruta o vegetal para poder ser certificadas.	
Barras Congeladas de Jugo de Fruta, <i>hechos en casa o producto comercial</i>	X		El jugo de 100% de fruta en las barras puede ser certificado para satisfacer el requisito de fruta/vegetal. Barras compradas en el supermercado solamente pueden ser certificadas si contienen jugo de 100% de fruta. Otras variedades de barras no califican como uno de los requisitos alimentarios por que es imposible de determinar la cantidad de jugo en cada barra.	
Postre de Fruta, <i>con masa para biscuit, hecho en casa</i>	X		La fruta puede ser certificada si sirve 1/8 taza de fruta o vegetal en cada porción. Refiérase a <i>Postres de Frutas</i> en la sección de Granos/Panes para más información.	Dependiendo en la receta, postres de frutas pueden tener un contenido alto de grasa y azúcar.
Postre Crujiente de Fruta, <i>con mantequilla y nueces hecho en casa,</i>	X		La fruta puede ser certificada si sirve 1/8 taza de fruta o vegetal en cada porción. Refiérase a <i>Rellenos de Fruta para Pastel y Crujientes de Fruta</i> en la sección de Granos/Panes para mas información.	Crujientes pueden tener un contenido alto de grasa.
Fruta, <i>seca</i>	X		Refiérase a <i>Pasas</i> en esta sección o revise el <i>Guía de Compras (Food Buying Guide, FBG)</i> para las porciones requeridas de las diferentes frutas.	

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Bebidas de Fruta		X	Refiérase a <i>Bebidas, de Fruta</i> en esta sección.	
Ponche de Sabor a Fruta		X	El ponche de sabor a fruta no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	El ponche de sabor a fruta tiene un contenido alto de azúcar.
Jarabes o Polvos de Sabor a Fruta		X	Jarabes o polvos de sabor a fruta no contienen suficiente fruta o vegetal para poder ser certificados.	Jarabes o polvos de sabor a fruta están hechos esencialmente de azúcar y condimentos.
Jugos de concentrados de fruta		X	Jugos con concentrados de fruta no contienen suficiente fruta o vegetal en cada porción para poder ser certificados.	
Relleno de Fruta para Pastel, <i>producto comercial</i>	X		Si el primer alimento en la lista de ingredientes es una fruta, el relleno puede satisfacer media porción de fruta ($\frac{1}{2}$ taza de relleno de fruta satisface $\frac{1}{4}$ taza del requisito alimentario de fruta).	El uso de pasteles de fruta para satisfacer el requisito de fruta/vegetales se debe limitar porque estos alimentos tienen altas cantidades de grasa y azúcar.
Relleno de Fruta para Pastel, <i>hecho en casa</i>	X		Los rellenos hechos en casa, o en centros de cuidado infantil, pueden ser certificados a base de la cantidad de fruta en cada porción.	El uso de pasteles de fruta para satisfacer el requisito de fruta/vegetales se debe limitar porque estos alimentos tienen altas cantidades de grasa y azúcar.
Salsas de Frutas, <i>hechas en casa</i>	X		La fruta en la salsa puede ser certificada. Una porción deber contener por lo menos $\frac{1}{8}$ taza de fruta o vegetal.	
Meriendas de Fruta		X	Es imposible de determinar la cantidad de jugo en cada barra, rollo de fruta, o dulce.	
Ensaladas de Gelatina o Postres con Fruta/Jugo de Fruta/Vegetales	X		La fruta/vegetal en las ensaladas de gelatinas o postres pueden ser certificados si cada se sirve $\frac{1}{8}$ taza de fruta o vegetal por cada porción o jugo de 100% de fruta o vegetal.	
Hojas de Uva Rellenas	X			
Salsa de Jugo de Carne Asada		X		
Hierbas		X		Se considera un sazón/condimento.
Miel		X		
Helado, <i>de sabor a fruta</i>		X	Helado de sabor a fruta no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	
Mermelada		X	Mermeladas no contienen suficiente fruta o vegetal para poder ser certificadas.	Mermeladas tienen un contenido alto de azúcar.
Gelatina		X	Gelatinas no contienen suficiente fruta o vegetal para poder ser certificadas.	Gelatinas tienen un contenido alto de azúcar.
Jícama (<i>el frijol del ñame</i>)	X			
Barras de Jugo (<i>de fruta</i>)	X		Barras de fruta de jugo que contienen 100% jugo son certificadas.	
Combinaciones de Jugo, todos tipos	X		Combinaciones de jugo que contienen 100% jugo son certificadas. Solamente frutas pasteurizadas se deben servir.	

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Catsup		X	No contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	La catsup tiene un contenido alto de sodio.
Kiwi	X		Aproximadamente seis rebanadas de ¼-pulgadas equivale una porción de ¼ taza.	Kiwi es una fuente rica de vitamina C.
Nabo Alemán	X			
Kool-Aid®		X	Refiérase a <i>Jarabes o Polvos de Sabor a Fruta</i> .	
Lefsa	X		Lefsa es un pan sin levadura hecho de papas/patatas y harina. Lefsa conteniendo una porción de ½ taza de papa está certificada. Refiérase a <i>Lefsa</i> en la sección de Granos/Panes para más información.	Lefsa normalmente se enrolla con mantequilla, azúcar morena, mermeladas, canela y azúcar. Estos aderezos contienen altos niveles de grasa y/o azúcar.
Relleno de Limón para Pastel		X	Relleno de limón para pastel no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	
Limonada		X	Para que la limonada pueda ser aceptada, el jugo de limón debe ser diluido por lo menos al 50% de jugo y azúcar deber ser agregada.	
Taro (Yautía)	X			
Jarabe de Arce		X		
Mayonesa		X		
Panecillos con Fruta		X	Refiérase a <i>Pan de Plátano</i> en es esta sección.	
Mostaza		X		
Néctar— Albaricoque/Chabacano, Peras, Duraznos, etc.		X	Néctares normalmente contienen menos del 50% de jugo de 100% fruta o vegetal.	
Aceite, ensalada		X		
Oliva/Aceituna	X		Oliva/aceitunas pueden ser certificadas si cada porción es por lo menos ½ tazas (2 cucharadas).	Estos alimentos son altos en sodio (sal) y grasa. No es práctico servir esta cantidad como una porción para niños pequeños.
Aros de Cebolla (Fritos)	X		Los aros de cebolla son certificados solamente su están hechos en casa o si el producto del supermercado indica la cantidad de cebolla en el producto.	Este alimento tiene un contenido alto de grasa porque esta frito.
Pepinillo en Vinagre	X		Los pepinillos pueden ser certificados si cada porción es por lo menos ½ tazas (2 cucharadas).	Este alimento tiene un contenido alto de sodio (sal).
Condimento de Pepinillo en Vinagre		X	Este alimento es considerado un condimento/aderezo.	
Pastel de Cobertura de Piña	X		Refiérase a <i>Pasteles con Fruta</i> en esta sección.	
Salsa para pizza	X		Este alimento puede ser certificado si cada porción es por lo menos ½ taza (2 cucharadas). ½ taza de salsa de pizza = ¼ taza de vegetal.	
Poi, <i>sin diluir</i>	X			

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Granada	X			
Relleno de Pop Tart®		X	Refiérase a <i>Rellenos de Pastelería para Tostadoras</i> .	
Paleta Helada		X	Paletas heladas no contienen suficiente fruta o vegetal para poder ser certificadas.	Paletas heladas tienen un contenido alto de azúcar.
Posole (Pozole)		X	Pozole es un caldo espeso. Normalmente contienen carne de puerco o pollo, caldo, granos de maíz, cebolla, ajo, chile seco, y cilantro.	
Hojuelas de papa/patata fritas		X		Este alimento tiene un contenido alto de sal y grasa.
Papa/Patata o Piel de Papa/Patata	X			La papa/patata tiene un contenido alto de fibra. Papa/patata o piel de papa/patata pueden tener un contenido alto de grasa si esta frita. Acompañamientos como la crema agria, queso, mantequilla, o margarina también son alimentos altos en grasa.
Confitura de Fruta		X	Este alimento no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	
Cactus Espinosas (Nopales)	X		Las hojas del cactus/nopal deben de estar peladas y sin espinas; fruta entera.	
Pan de Calabaza		X	Refiérase a <i>Pan de Plátano</i> en esta sección.	
Pudín con Fruta	X		Este alimento puede ser certificado si cada porción contiene por lo menos 1/8 tazas (2 cucharadas) de fruta.	
Pasas	X		1/4 taza de pasas = 1/4 taza de fruta. Servir una porción más grande de este alimento no es práctico. Sirva con otro componente de fruta o vegetal para satisfacer el requisito alimentario.	Pasas tienen un contenido alto de azúcar (1/4 taza equivale casi 3 cucharadas de azúcar). Pasas tienen un contenido alto hiero y fibra.
Arroz		X	Arroz es un grano. Refiérase a <i>Arroz</i> en la sección de <i>Granos/Panes</i> para más información.	
Aderezo para ensalada		X		
Salsa	X		Salsas que contengan solamente ingredientes de fruta/vegetales, además de una cantidad pequeña de especias pueden ser certificadas. Este alimento puede ser certificado si cada porción es por lo menos 1/8 tazas (2 cucharadas). 1/8 taza de salsa = 1/8 taza de vegetal o fruta. Si la salsa contiene otros componentes que no sean fruta/vegetal como resina, almidón, o estabilizadores, solamente la porción de la fruta/vegetal esta certificada.	
Polvo Efervescente con Sabor a Frutas		X	Este alimento no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Sorbete	X		Sorbete que está hecho de jugo de 100% fruta o vegetal esta certificado.	
Sopa, en lata, condensada (1 parte sopa, 1 parte líquida): <i>crema de almejas, minestrón, frijol, guisante, garbanzo tomate, tomate con otro componente alimentario como arroz con vegetales, vegetales con otro componente alimentario como carne o aves</i>	X		A base de sopa que necesita agua: Porción de 1 taza = ¼ taza de vegetal Porción de ½ taza = ⅛ taza de vegetal Una porción de menos de ½ taza de sopa no puede ser certificado como un alimento de fruta/vegetal.	Sopas hechas con caldos que contengan una variedad de vegetales pueden ser un alimento nutritivo y de baja calorías, además de ser un buen acompañamiento para cualquier comida. Algunas sopas en lata tienen un contenido alto de sodio (sal).
Sopa, en lata, lista para consumir: <i>crema de almejas, minestrón, frijol, guisante, garbanzo tomate, tomate con otro componente alimentario como arroz con vegetales, vegetales con otra componente alimentario como carne o aves</i>	X		Porción de 1 taza = ¼ taza de vegetal Porción de ½ taza = ⅛ taza de vegetal Una porción de menos de ½ taza de sopa no puede ser certificado como un alimento de fruta/vegetal.	Sopas hechos con caldos que contengan una variedad de vegetales pueden ser un alimento nutritivo y de baja calorías, además de ser un buen acompañamiento para cualquier comida. Las sopas de crema tienen un contenido alto de grasa. Algunas sopas en lata tienen un contenido alto de sodio (sal).
Sopa, en lata: <i>carne de res (con vegetales y cebada), fideos con carne de res, pollo, o pavo; quimbombó con pollo; pollo con fideo de estrellas; crema de apio; crema de pollo; crema de hongos; sopa de cebolla estilo francés; guisado casero de carne de res o de pollo; sopa de crema de maíz</i>		X	Este alimento no contiene suficiente fruta o vegetal para poder ser certificado.	Sopas hechos con caldos que contengan una variedad de vegetales pueden ser un alimento nutritivo y de baja calorías, además de ser un buen acompañamiento para cualquier comida. Sopas de cremas tienen un contenido alto en grasa.

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Sopa, <i>seca/deshidratadas</i>	X		<p>Vegetales secos pueden ser certificados. La cantidad de vegetales en la sopa son a base del volumen después de hidratar, y no a base de la porción que indica la etiqueta de nutrición. El volumen depende en el producto.</p> <p>Para determinar el volumen los vegetales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocine (para hidratar los vegetales) siguiendo las instrucciones del producto. 2. Mida el volumen de los vegetales. 3. Calcule cuantas porciones cede el producto. 4. Mantenga la información para referencia. 	Las sopas secas pueden tener un contenido alto en sodio (sal).
Sopa, <i>hecha en casa</i>	X		<p>Cuando cocine sopa en casa, use una cantidad de vegetales que resulte en $\frac{1}{8}$ taza (o 2 cucharadas) de vegetales para cada porción.</p>	
Salsa de Espaguete	X		<p>Por lo menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) por cada cantidad es necesaria. $\frac{1}{8}$ taza de salsa de espaguete equivale $\frac{1}{8}$ taza de vegetales.</p>	
Brotes, cocidos de alfalfa, frijol, etc.	X		<p>Brotes pueden ser certificados solamente si $\frac{1}{8}$ taza se sirve.</p>	Dado a los números crecientes de casos de enfermedad por causa del consumo de los brotes de soja crudos, esta opción ha sido intencionadamente omitida.
La Calabaza de Pan		X	<p>Refiérase a <i>Pan de Plátano</i> en esta sección.</p>	
Relleno de Pastelería de Tostadora		X	<p>Este alimento no contiene suficiente fruta para satisfacer el requisito de fruta/vegetal. Refiérase a <i>Relleno de Pastelería de Tostadora</i> en la sección de granos/panes para más información.</p>	
Tomatillo	X			
Pasta de Tomate	X		1 cucharada = $\frac{1}{4}$ taza de vegetal	
Puré de Tomate	X		2 cucharadas = $\frac{1}{4}$ taza de vegetal	
Salsa de Tomate	X		$\frac{1}{4}$ taza = $\frac{1}{4}$ taza de vegetal	
Frutas Tropicales, <i>guayaba, mango, papaya</i>	X			
Jugo de V-8®	X		<p>Refiérase a <i>Combinaciones de Jugo de Vegetales</i> en esta sección.</p>	
Combinaciones de Jugos de Vegetales	X		<p>Jugos de vegetales son combinaciones de jugo de 100% fruta y/o vegetal.</p>	Este alimento contiene altos niveles de nutrientes. Sin embargo, también pueden tener un contenido alto de sodio (sal).

Alimentos de Frutas y Vegetales Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Vegetales, picados	X		Para que el vegetal pueda ser certificado por lo menos 1/8 taza (2 cucharadas) es necesario para cada porción.	
Vinagre		X		
Castaña de Agua	X			
Hierbas Salvajes	X		El USDA no recomienda el uso de plantas o hierbas salvajes dado a la posibilidad de que puede recoger plantas parecidas o plantas venenosas. Mostaza o diente de león, si se usan, deben ser comprados de un comercio o fuente reputado y confiable.	Alimentos de vegetales con hojas verdes son una fuente rica de hierro y vitamina A.
Yautía (Tannier)	X			
Yogurt con Fruta, <i>Productos Comerciales</i>		X	Productos comerciales de yogurt con fruta contienen menos de 1/8 taza de fruta por porción. Fruta adicional puede ser certificada. Refiérase a la sección de <i>Carne/Substitución de Carne</i> para más información sobre yogurt.	
Yuca	X			
Pan de Calabacita		X	Refiérase a <i>Pan de Plátano</i> en esta sección.	

Carne y Substitutos de Carne

Los reglamentos del CACFP requieren que todos los almuerzos y cenas contengan una porción de carne o sustituto de carne como parte del patrón alimentario. Una carne o sustituto de carne también se puede servir en una de las dos meriendas.

Carnes incluyen carne baja en grasa, aves, y pescados. Substitutos de carne incluyen queso, huevos, frijoles/judías cocidos secos, nueces y semillas y sus mantequillas (excepto bellota, castaño, y coco), y yogurt. Estos alimentos se deben servir en el platillo fuerte, o en el platillo fuerte con otro componente alimentario, para satisfacer los reglamentos.

La porción que se sirve para el componente de carne/sustituto de carne para los niños de edad pre-escolar (1-5 años de edad) varea de 1 de 1.5 onzas. Para que pueda calificar como un componente de carne o sustituto de carne, el alimento en el menú debe proveer por lo menos $\frac{1}{4}$ onza de carne baja en grasa o algo equivalente. El resto de la porción se debe satisfacer agregando otras carnes/substitutos de carne.

Salchicha, Bolonia (salchicha mortadela), y otras variedades de salchichas Vienna se pueden servir en el CACFP. **Solamente la carne de estos productos puede ser certificada.** Muchas de las carnes procesadas contienen grandes cantidades de rellenos y proteínas de vegetales (como la soya). Por eso, la composición de los productos de carne se debe de saber para que se pueda determinar certificada como un alimento de carne/sustituto de carne.


Nueces y semillas pueden satisfacer no más de la mitad de un requisito de alimento de carne/sustituto de carne para el almuerzo y la cena o el suplemento completo requerido.

Los productos de proteína de vegetales pueden calificar para satisfacer el requisito de un componente de carne/sustituto de carne. El personal del Departamento de Educación de Illinois y sus patrocinadores pueden proveer información adicional sobre la preparación, porción, y certificación de los alimentos de proteína de vegetales.

Refiérase al Guía de Compras (Food Buying Guide, FBG)

(<http://www.fns.usda.gov/tn/resources/foodbuyingguide.html>) para una lista completa de alimentos de carne/sustituto de carne que se utilizan para los Programas de Nutrición Infantiles. Si usted tiene preguntas sobre algunos alimentos que no están disponibles en esta lista, por favor comuníquese con su organización patrocinadora para más información.

La siguiente tabla solamente indica la carne o sustitutos de carne que son frecuentemente certificados incorrectamente o frecuentemente en cuestión. El uso de los nombres de marca o productos específicos no significa aprobación o promoción de parte de ISBE. Los nombres de marcas y de productos específicos se usan solamente para hacer clarificaciones.

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados				
				
Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Bellotes		X		Los bellotes tienen un contenido bajo de proteína.
Bac~O Bits®		X		Bac~O Bits® tienen un contenido bajo en proteína y alto en grasa.
Tocino y Productos de Tocino		X		Tocino tiene un contenido bajo de proteína y un contenido alto de grasa. Además, como la carne esta curada y/o ahumada, también es un alimento alto en sodio (sal).
Tocino, <i>de Pavo</i>	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	
Frijoles/Judías, <i>en lata, secos</i>	X		Frijoles/Judías y guisantes, en lata o cocidos secos como los frijoles rojos, el garbanzo, los frijoles negros, pintos, etc. pueden ser certificados como una carne/substituto de carne o fruta/vegetal pero no a la misma vez durante el mismo horario de comida.	Frijoles/judías y guisantes (esos que sean certificados como un alimento de carne/substituto de carne) son una fuente rica de proteína fibra, además de ser bajos en grasa.
Carne (de res) Seca, Cecina	X		La carne de res seca que esta hecha con carne de res únicamente puede ser certificada solamente para la merienda. La etiqueta de nutrición debe indicar: carne de res picada y formada, carne de res seca natural, o salchicha de carne de res.	La carne de res seca no sirve para satisfacer la función normal de la carne en la comida. Este alimento tiene un contenido muy alto en sodio (sal).
Bolonia, Salchicha Mortadela	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	Bolonia y otras carnes procesadas normalmente tienen un contenido alto de grasa y sodio. Como todas las carnes procesadas, la bolonia es más baja en proteína que la carne fresca por peso.
Tocino de Canadá	X		Una libra (16 onzas) cede 11 porciones de una onza del tocino. Refiérase al Guía de Compras (Food Buying Guide, FBG) o a su patrocinador para más información.	Este alimento tiene un contenido muy alto de sodio (sal).

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Alimentos, <i>en lata o congelados: productos comerciales, guisado/caldo de res, pizza, garnacha de carne, ravioli, etc.</i>	X		Esta combinación de alimentos pueden ser certificados solamente si (1) tienen la etiqueta de nutrición o (2) una hoja de análisis del producto con la firma de un agente oficial del fabricante (no el vendedor) indica la cantidad de carne baja en grasa que contiene el producto por cada porción esta disponible.	Estas carnes procesadas normalmente tienen un contenido alto de grasa y sodio que las comidas hechas en casa.
Carne Procesada en Lata, Spam®	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	Este alimento tiene un contenido muy alto de sodio y grasa.
Requesón	X		Una porción de 2 onzas (¼ taza) equivale 1 onza de carne.	El requesón contiene menos proteína por onza, por esto, se requiere una porción más grande de lo que es recomendable.
Queso Crema		X	Dado a un contenido de proteína baja y un contenido de grasa alto, la porción recomendable es una cantidad excesiva, especialmente para niños de edad pre-escolar.	El queso crema es más alto en grasa y bajo en proteína en comparación a otros quesos.
Alimentos de Queso o pasta de queso (<i>incluye los productos bajos en grasa, reducidos, o sin grasa</i>)	X		Una porción de 2 onzas (¼ taza) equivale 1 onza de carne.	Estos alimentos tienen un contenido alto en sodio (sal). Estos productos también tienen un contenido de humedad más alta y un contenido de proteína más baja que los quesos naturales.
Queso de Imitación		X	Este alimento no está certificado.	
Queso, natural o procesados (<i>Americano, brick, cheddar, Colby, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, provolone, and Swiss, includes reduced-fat, light, or non-fat substitutes</i>)	X		Una porción de 2 onzas (¼ taza) equivale 1 onza de carne.	Algunos quesos tienen un contenido alto en grasa y colesterol. Quesos son una fuente rica de proteína, calcio, vitamina A, y vitamina D.
Queso, <i>Neufchâtel</i>		X	Dado a un contenido de proteína baja y un contenido de grasa alto, la porción recomendable es una cantidad excesiva, especialmente para niños de edad pre-escolar.	Neufchatel tiene un contenido más alto de grasa y bajo en proteína en comparación a otros quesos.
Queso, <i>Parmesano</i>	X		6 cucharadas equivalen una onza de carne. Si se sirve como un aderezo, el queso no puede ser certificado porque está muy pequeña la porción.	
Queso, <i>Pimiento</i>	X		Una porción de 2 onzas (¼ taza) equivale 1 onza de carne.	

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Productos de Queso		X		El producto está indicado por nombre en la columna "Componente/Alimento".
Queso, <i>Ricota</i>	X		Una porción de 2 onzas (¼ taza) equivale 1 onza de carne.	Estos productos también tienen un contenido de humedad más alta y un contenido de proteína más baja que los quesos naturales.
Queso, <i>Romano</i>	X		6 cucharadas equivalen una onza de carne. Si se sirve como un aderezo, el queso no puede ser certificado porque está muy pequeña la porción.	
Castaño		X		Este alimento es muy bajo en proteína.
Trozos de Pollo (Chicken Nuggets)	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	
Tripas de Cerdo		X	Este alimento es muy bajo en proteína.	Las tripas de cerdo tienen un contenido alto de grasa.
Coco		X	Este alimento no puede ser certificado como una carne/substituto de carne ni como una fruta/vegetal.	Este alimento es muy bajo en proteína.
Salchicha Empanizada	X		Puede ser certificado si satisface los requisitos de un componente de carne/substituto de carne. Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección. Refiérase a <i>Capa tipo Masa</i> en la sección de granos/panes para más información.	Este alimento tiene un contenido alto de grasa.
Cangrejo, imitación		X	Refiérase a <i>Pescados de Imitación</i> en esta sección.	
Queso Crema		X	Refiérase a <i>Queso, Crema</i> en esta sección.	
Huevos Rellenos Sazonados	X		Este alimento puede ser certificado. Refiérase a <i>Huevos</i> en esta sección.	Dado a la adición de mayonesa a los huevos rellenos sazonados, estos tienen un contenido alto de colesterol y grasa. En vez de usar mayonesa, reemplace este alimento con una pasta con un contenido de grasa más bajo.
Huevos	X		Este alimento puede ser certificado. Los huevos no pueden ser certificados cuando son parte de una receta de natilla o pudín.	Los huevos son una fuente rico de proteína. Sin embargo, también contienen una cantidad grande de colesterol.

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Mariscos	X			El pescado es una fuente rica de proteína y hierro. Muchas variedades de pescado son más bajas en grasa que otros tipos de carne. Trate de asar a la parrilla o en el horno en vez de freír para evitar un contenido alto de grasa.
Mariscos, <i>no producto comercial, casado en casa</i>		X	No se debe servir.	
Palitos de Pescado, Trozos de Pescado	X		Solamente la parte de pescado del producto puede ser certificada.	
Salchichas para Hot Dog, Perros Calientes de Imitación		X		
Salchichas para Hot Dog, Perros Calientes, de carne o aves	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	Hasta el 80 por ciento de las calorías de este alimento vienen de la grasa. Este alimento tiene un contenido alto en colesterol y sodio (sal).
Caza: <i>Venado, Ardilla, Conejo, etc.</i>		X	Por razones de salud y seguridad, estos alimentos no están certificados al menos que sean revisados y aprobados por los oficiales locales, estatales, o federales apropiados.	
Garbanzos	X		Refiérase a <i>Frijoles/Judías, en lata o secos</i> en esta sección.	
Corte de carne de puerco (de la pierna apenas sobre el pie)		X		Este alimento tiene un contenido alto en grasa y bajo en proteína por peso.
Carne de una carnicería en casa		X	Para ser certificada, ganado debe ser preparado en una facultad del USDA con un agente de USDA presente. La carne de aves puede ser revisada por el estado.	
Hot Dogs, Perros Calientes	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	
Mariscos de Imitación		X		
Riñón	X			
Frijoles/habichuelas Rojas	X		Refiérase a <i>Frijoles/Judías, en lata o secos</i> en esta sección.	
Legumbre	X		Refiérase a <i>Frijoles/Judías, en lata o secos</i> en esta sección.	
Hígado	X			Este alimento tiene contenidos altos de colesterol y grasa.
Salchicha de Hígado	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	Este alimento tiene contenidos altos de colesterol y grasa.

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Carne para Sándwich	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	
Macarrones con Queso, <i>producto comercial</i>		X	El producto comercial de queso en polvo no esta certificado. Para información sobre la certificación de los macarrones, refiérase a <i>Macarrones</i> en la sección de Granos/Panes.	
Macarrones con queso, <i>Hechos en Casa</i>	X		Macarrones con queso hecho en casa puede ser certificado a base de la cantidad de queso en cada porción. Para información sobre la certificación de los macarrones, refiérase a <i>Macarrones</i> en la sección de Granos/Panes.	
Salsa de Carne, <i>producto comercial</i>		X	Este alimento no esta certificado.	
Salsa de Carne, <i>Hecha en Casa</i>	X		La salsa de carne hecha en casa puede ser certificada a base de la cantidad de carne en cada porción.	
Queso Neufchâtel			Refiérase a <i>Queso, Neufchâtel</i> en esta sección.	
Nueces	X		Nueces y semillas pueden ser certificadas como una porción de un componente de carne/substituto de carne para la merienda solamente, pero solamente puede calificar para la mitad de una porción de carne/substituto de carne para el almuerzo y a la cena. Sirva solamente nueces y semillas molidas o finamente picadas a los niños menores de tres años para evitar asfixia.	Las nueces y semillas son una fuente rica de proteína. Estas no contienen colesterol, por ser originarias de plantas. Sin embargo, las nueces y semillas tienen un contenido alto en grasa, y bajo en hierro.
Harina de Nueces o Semillas		X	Este alimento no puede ser certificado al menos que cumpla con los requisitos de proteínas de vegetales. Comuníquese con ISBE, al departamento de programas de nutrición o con su agencia patrocinadora para más información.	
Productos de Pasta con Carne, <i>productos comerciales</i>	X		Refiérase a <i>Alimentos en lata o congelados</i> en esta sección.	
Productos de Pasta con Carne, <i>Hechos en Casa</i>	X		Este alimento puede ser certificado a base de la cantidad de carne en cada porción. Refiérase a <i>Pasta</i> en la sección de <i>Granos/Panes</i> .	

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Crema de Maní/Cacahuete, <i>baja en grasa</i>	X		Se recomienda que la crema de maní/cacahuete se sirva con una combinación de otro componente de carne/substituto de carne para satisfacer la porción porque la porción de crema de maní/cacahuete recomendable es demasiada para un niño de edad pre-escolar.	
Crema de Maní/Cacahuete, <i>regular</i>	X		A diferencia de las nueces, la crema de maní/cacahuete puede satisfacer el requisito de carne/substituto de carne para el almuerzo y la cena. Se recomienda que la crema de maní/cacahuete se sirva con una combinación de otro componente de carne/substituto de carne para satisfacer la porción porque la porción de crema de maní/cacahuete recomendable es demasiada para un niño de edad pre-escolar.	Este alimento tiene contenidos altos de grasa. Este alimento no contiene colesterol, porque es originario de plantas.
Pastas de Crema de Maní/Cacahuete		X	Este alimento no esta certificado.	
Guisante, <i>seco o en lata</i>	X		Refiérase a <i>Frijoles/Judías, en lata o secos</i> en esta sección.	
Pepperoni	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	Este alimento tiene contenidos altos de grasa y sodio (sal).
Patas de Puerco		X	Este alimento no esta certificado porque no tiene suficiente contenido de carne.	Este alimento tiene contenidos altos de grasa.
Pescuezo de Puerco		X	Este alimento no esta certificado porque no tiene suficiente contenido de carne.	Este alimento tiene contenidos altos de grasa.
Colitas de Puerco		X	Este alimento no esta certificado porque no tiene suficiente contenido de carne.	Este alimento tiene contenidos altos de grasa.
Queso Pimiento	X		Refiérase a <i>Queso, Pimiento</i> en esta sección.	
Frijoles/Judías Pinto	X		Refiérase a <i>Frijoles/Judías, en lata o secos</i> en esta sección.	
Pizza, <i>Producto Comercial</i>	X		Refiérase a <i>Productos Comerciales en lata, congelados</i> en esta sección.	
Pizza, <i>Hecha en Casa</i>	X		Pizza hecha en casa puede ser certificada a base de la cantidad de carne/substituto de carne en cada porción. Refiérase a <i>Corteza de Pizza</i> en la sección de <i>Granos/Panes</i> .	

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Salchicha, <i>estilo Polaco</i>	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	Este alimento tiene contenidos altos de sodio (sal) y grasa.
Pastel de Carne, <i>producto comercial</i>	X		Refiérase a <i>Productos Comerciales en lata, congelados</i> en esta sección.	
Pastel de Carne, <i>hecho en casa</i>	X		Pot Pie hecho en casa puede ser certificado a base de la cantidad de carne/substituto de carne en cada porción. Refiérase a <i>Corteza de Pizza</i> en la sección de Granos/Panes.	La salsa y la costra pueden tener un contenido alto en grasa.
Paté de Carne	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	Este alimento tiene contenidos altos de sodio (sal).
Queso en Polvo (para macarrones)		X	Refiérase <i>Macarrones con Queso—comercial</i> en esta sección.	
Productos Procesados de Carne	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	Este alimento tiene contenidos altos de sodio (sal).
Productos Procesados de Carne o Aves	X		Carnes procesadas, productos de aves, y salchichas se pueden servir en el CACFP. Solamente la carne en estos productos puede ser certificada. Un producto de carne/substituto de carne procesado tiene rellenos y elementos adicionales, y se necesita saber la composición del producto para poderse certificar. Productos de carne sin rellenos son certificados a base de su peso. Productos se consideran certificados si el paquete contiene una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés).	Para determinar la porción adecuada, se recomienda que todos los productos de carne o aves sean productos comerciales. Este tipo de alimento tiene un contenido alto en sodio (sal). Lea la etiqueta de nutrición para evitar comprar productos con rellenos. Ejemplos de tipos de rellenos incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • Harina de soya • Harina de almidón de vegetales • Leche, reducida en calcio, seca • Concentrado de proteína de soya • Cereal • Proteína de soya • Leche seca • Carragenina
Productos Procesados de Carne o Aves que contengan productos con rellenos de proteína de vegetal (VVP)	X		Carnes procesadas o aves pueden incluir productos de proteína de vegetales (VVP, por sus siglas en inglés). El VVP está certificado como alimento de carne/substituto de carne. Refiérase a <i>USDA regulations 7 CFR Part 226, Appendix A, Alternate Foods for Meals, Alternate Protein Products.</i>	Este tipo de alimento tiene un contenido alto de sodio (sal).

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Quiche	X		Los huevos, carne, y/o queso en el quiche pueden ser certificados a base la cantidad de carne/substituto de carne en cada porción. Refiérase a <i>Corteza de Pizza</i> en la sección de Granos/Panes.	
Ravioli, <i>producto comercial</i>	X		Refiérase a <i>Productos Comerciales en lata, congelados</i> en esta sección.	
Carne de Puerco Salada		X	Este alimento no esta certificado por su contenido alto de sodio.	
Salchicha	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	
Revoltura de sobras de carne con harina		X	Este alimento no contiene suficiente carne/substituto de carne para estar certificado.	
Semillas	X		Refiérase a <i>Nueces</i> en esta sección.	
Mariscos con Cáscara	X		Solamente la parte de la carne del pescado esta certificada. Este alimento debe estar bien cocinado.	
Sopas, <i>hechas en casa</i>	X		Las sopas están certificadas si cumplen con al menos ¼ onza de carne/substituto de carne para cada porción.	
Sopas, <i>productos comerciales (fríjol/judía, lentejas, o guisante)</i>	X		Un porción de ¾ taza de sopa de fríjol/judía, lentejas, o guisante equivale un porción de 1½ onzas (¾ taza) de un sustituto de carne.	Este alimento tiene un contenido alto de sodio (sal).
Sopas, <i>otras variedades aparte de fríjol/judía, lentejas, o guisante</i>		X	Este alimento no contiene suficiente carne/substituto de carne para estar certificado.	
Hamburguesas de soya u otros productos de soya (con pollo/pescado)	X		Refiérase al <i>reglamento del USDA: 7 CFR Part 226 Appendix A— Alternate Protein Products</i>	
Mantequilla de Soya		X	Mantequilla de soya hecha con 100% de nueces de soy esta certificada. Este alimento es una buena alternativa a la crema de mani/cacahuete para los niños con alergia. La porción recomendable es una cantidad excesiva para este alimento, especialmente para niños de edad pre-escolar. Se recomienda servir otro alimento de carne/substituto de carne para satisfacer el requisito alimentario de un componente de carne/substituto de carne.	

Alimentos de Carne/Substituto de Carne Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Mantequilla de Semillas de Girasol	X			Este alimento es una buena alternativa para la crema de maní/cacahuete.
Tempeh		X	Tempeh es un frijol de soya fermentado. Porque no hay una consistencia en la calidad de este alimento a nivel nacional, este producto es distinto a base de cada fabricante, y por eso, no esta certificado.	
Tofu		X	Tofu es el frijol de la soya cuajado. Porque no hay una consistencia en la calidad de este alimento a nivel nacional, este producto es distinto a base de cada fabricante, y por eso, no esta certificado.	
Tripa	X			Este alimento tiene una calidad muy mala de proteína.
Hamburguesas Vegetarianas	X		Refiérase a <i>USDA Regulation 7 CFR Part 226 Appendix A—Alternate Protein Products</i>	
Salchicha Vienna	X		Refiérase a <i>Productos Procesados de Carne o Aves</i> en esta sección.	
Yogurt, sencillo, con azúcar o sabor artificial	X		El yogurt esta certificado como un sustituto de carne. 4 onzas (por peso) o ½ taza (por volumen) de yogurt equivale 1 onza de carne/substituto de carne.	El yogurt es una fuente rico de calcio y fósforo.
Productos de Yogurt, congelado, en barras, o capas o como acompañantes de la fruta		X	Este alimento no contiene suficiente carne/substituto de carne para estar certificado.	

Leche

Los patrones alimentarios del CACFP requieren que se sirva la leche en líquido para el desayuno, almuerzo, y la cena. Adicionalmente, la leche en líquido se puede servir como uno de los componentes alimentario de la merienda.

Para ser certificada, la leche deber estar pasteurizada y seguir los requisitos de calidad locales o estatales. La leche de sabor, leche reducida en grasa (1% o 2%), leche sin grasa, leche descremada, leche fermentada, y suero de leche se consideran unidades de leche aceptables. Todo tipo de leche debe contener vitamina A y D a los niveles que requiere la Administración de Alimentos, Drogas, y Medicamentos.

Durante el desayuno, la leche en líquido se puede servir como una bebida, se puede servir con el cereal, o se puede usar para las dos cosas.

Para el almuerzo y la cena se debe servir una porción de leche en líquido como una bebida.

Si la leche es uno de dos componentes alimentarios que se sirven durante la merienda, se debe de servir como una bebida o usar en el cereal, o se puede usar para las dos cosas. La leche no puede estar certificada si también se sirve jugo (u otro liquido) para satisfacer el otro componente alimentario durante al merienda.

La leche no puede esta certificada cuando se cocina en cereal caliente, pudín, u otros alimentos.

Refiérase al Guía de Compras (Food Buying Guide, FBG)

(<http://www.fns.usda.gov/tn/resources/foodbuyingguide.html>) para una lista completa de alimentos de leche que se utilizan para los Programas de Nutrición Infantiles. Si usted tiene preguntas sobre algunos alimentos que no están disponibles en esta lista, por favor comuníquese con su organización patrocinadora para más información.

La siguiente tabla solamente indica los productos de leche que son frecuentemente certificados incorrectamente o frecuentemente en cuestión. El uso de los nombres de marca o productos específicos no significa aprobación o promoción de parte de ISBE. Los nombres de marcas y de productos específicos se usan solamente para hacer clarificaciones.

Alimentos de Leche Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Leche Acida	X		La leche se hace acida con un agente adicional que hacer que la leche se haga agria. Ejemplos de este tipo de leche incluyen	
Leche Materna, expresada por la madre	X		Comidas que contengan leche materna en vez de leche (de vaca) en líquido pueden ser certificadas cuando todas las otras categorías alimenticias se cumplen para los niños mayores de 12 meses de edad. Una Declaración Medica no es necesaria.	
Suero de Leche	X			Este alimento es bajo en grasa.
Leche Cruda (Certificada)		X	La leche cruda no esta pasterizada. Reglamentos del CACFP requieren que la leche esta pasterizada. Leche pasterizada esta calentada a temperaturas altas para eliminar micro-organismos.	
Queso		X	El queso no satisfacer el requisito alimentario de la lecha. Para poder contar, el queso solamente puede estar certificado bajo el requisito de carne/substituto de carne.	
Leche de Chocolate	X			Se recomienda limitar este alimento por su contenido alto de azúcar.
Cocoa	X		El cocoa hecho con leche liquida esta certificado. Solamente la parte de la leche esta certificada. El cocoa no esta certificado si se hace con agua.	
Crema		X	Este alimento no cumple con los requisitos ni con la definición de lo que es la leche.	
Salsas de Cremas		X	Para poder ser certificados, se debe servir la leche en líquido, y no debe estar cocido con cereal, pudín, salsas de crema, u otros alimentos.	
Sopas de Crema		X	Para poder ser certificados, se debe servir la leche en líquido, y no debe estar cocido con cereal, pudín, salsas de crema, u otros alimentos.	

Alimentos de Leche Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Leche Cultivada	X		La leche se cultiva agregando microorganismos a la leche en líquido durante ciertas condiciones para producir una consistencia y sabor específico. Ejemplos de leche cultivada incluyen el suero de mantequilla cultivado y	
Natillas		X	Para poder ser certificados, se debe servir la leche en líquido, y no debe estar cocido con cereal, pudín, salsas de crema, u otros alimentos.	
Ponche de Huevo, producto comercial o hecho en casa	X		Ponche de huevo hecho con huevos cocidos esta certificado. Solamente la parte del ponche de huevo puede ser certificado. Ponche de huevo con huevos que no están cocidos NO PUEDE SER CERTIFICADO a base del riesgo de poder estar contaminados con Salmonela. Esto resulta en una enfermedad alimentaria por consumir huevos no cocidos.	
Leche con Sabor a Ponche de Huevo	X			Se recomienda limitar este alimento por su contenido alto de azúcar.
Leche Evaporada		X	Este alimento no cumple con los requisitos ni con la definición de lo que es la leche.	
Leche de Sabor				Se recomienda limitar este alimento por su contenido alto de azúcar.
Yogurt Congelado		X	Este alimento no cumple con los requisitos ni con la definición de lo que es la leche.	
Leche de Cabra	X		Debe cumplir con los reglamentos estatales para poder ser certificado.	
Semi-descremadas		X	Este alimento no cumple con los requisitos ni con la definición de lo que es la leche.	
Chocolate Caliente	X		El chocolate caliente hecho con leche líquida esta certificado. Solamente la parte de la leche esta certificada.	Se recomienda limitar este alimento por su contenido alto de azúcar.
Helado		X	Para poder ser certificado, el alimento de leche debe esta en forma de líquido.	Contiene 11-20 % de grasa.
Helado, bajo en grasa		X	Para poder ser certificado, el alimento de leche debe esta en forma de líquido.	Contiene 11-20 % de grasa.
Leche de Imitación		X	Este alimento no cumple con los requisitos ni con la definición de lo que es la leche.	

Alimentos de Leche Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Bebida de leche con fruta	X		Cuando la leche se combina con un jugo de 100% fruta o vegetal, uno de los dos líquidos puede satisfacer un requisito alimentario. Sin embargo, los dos alimentos no pueden contar.	
Leche, reducida de lactosa o sin lactosa	X		Personas que no puedan digerir la lactosa que esta la leche normal pueden tomar leche de lactosa reducida.	
Leche Reducida, 1% o light	X		La Academia Americana de Pediatras y los expertos de salud y nutrición no recomiendan que se le sirva leche reducida a los niños menores de dos años. Niños menores de dos años necesitan grasa adicional en su dieta para un crecimiento y desarrollo normal. Este alimento esta recomendado para niños mayores de dos años de edad.	Leche entera, reducida, o sin grasa provee la misma cantidad de nutrientes. La diferencia entre estos alimentos esta en la grasa y el número de calorías por cada porción.
Batidos, Hechos en Casa o Productos Comerciales	X		Batidos que contengan la porción recomendable (para las diferentes edades) de leche en líquido están certificados. Solamente la parte de leche en liquido del batido esta certificada.	
Leche sin Grasa, Libre de Grasa, Skim	X		La Academia Americana de Pediatras y los expertos de salud y nutrición no recomiendan que se le sirva leche reducida a los niños menores de dos años. Niños menores de dos años necesitan grasa adicional en su dieta para un crecimiento y desarrollo normal.	Leche sin grasa no contiene casi nada de grasa. Esta leche provee la misma cantidad de nutrientes que la leche entera, reducida, o baja en grasa.
Leche sin Grasa, en polvo		X	Leche sin grasa en polvo solamente se puede usar en situaciones cuando la leche en líquido no esta disponible o esta afectada. Comuníquese con ISBE o con su agencia patrocinadora para poder aprobar este alimento.	
Pudín		X	Para poder ser certificados, se debe servir la leche en líquido, y no debe estar cocido con cereal, pudín, salsas de crema, u otros alimentos.	
Paletas de Pudín		X	Para poder ser certificados, se debe servir la leche en líquido, y no debe estar cocido con cereal, pudín, salsas de crema, u otros alimentos.	

Alimentos de Leche Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Leche Reducida—2%	X		La Academia Americana de Pediatras y los expertos de salud y nutrición no recomiendan que se le sirva leche reducida a los niños menores de dos años. Niños menores de dos años necesitan grasa adicional en su dieta para un crecimiento y desarrollo normal. Este alimento está recomendado para niños mayores de dos años de edad.	Leche entera, reducida, o sin grasa provee la misma cantidad de nutrientes. La diferencia entre estos alimentos está en la grasa y el número de calorías por cada porción.
Sorbete		X	Este alimento no cumple con los requisitos ni con la definición de lo que es la leche.	
Leche Skim, Leche sin Grasa, Libre de Grasa	X		La Academia Americana de Pediatras y los expertos de salud y nutrición no recomiendan que se le sirva leche reducida a los niños menores de dos años. Niños menores de dos años necesitan grasa adicional en su dieta para un crecimiento y desarrollo normal. Este alimento está recomendado para niños mayores de dos años de edad.	Leche sin grasa no contiene casi nada de grasa. Esta leche provee la misma cantidad de nutrientes que la leche entera, reducida, o baja en grasa.
Crema Agria		X	Este alimento no cumple con los requisitos ni con la definición de lo que es la leche.	Este alimento tiene un contenido alto en grasa.
Leche de Soya		X	La leche de soya solamente puede ser certificada por razones médicas o necesidades alimenticias especiales. La Solicitud Médica para Substitución Alimentaria debe ser archivada si se le sirve leche a una persona.	
Leche UTH (por sus siglas en inglés), a Temperaturas Muy Altas	X		Leche UHT está pasterizada a una temperatura de 280°F, después esta leche se enfría. Este tipo de leche se puede almacenar fuera del refrigerador antes de usar.	
Leche Entera	X			Leche entera contiene el 3.3% de grasa. Leche entera, reducida, o sin grasa provee la misma cantidad de nutrientes
Yogurt		X	Este alimento no cumple con los requisitos ni con la definición de lo que es la leche. El yogurt está certificado como un componente alimentario de la categoría de carne/substituto de carne. Refiérase a Yogurt en la sección de Carne/Substituto de Carne.	El yogurt es una fuente rica de calcio y fósforo.

Tabla Alimenticia para el Infante

Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos

El Patrón de Comida para el Infante enlista la cantidad de comida que se debe ofrecer a los infantes desde el nacimiento hasta los 11 meses de edad. El alimento del infante debe contener cada uno de los siguientes componentes en las cantidades indicadas para el grupo de edad apropiado, para calificar para un reembolso.

Instituciones que proveen cuidado infantil deben trabajar junto con los padres para hacer decisiones sobre que tipo de alimentos se le puede servir al infante. Los alimentos dentro del patrón de comida debe tener la textura y consistencia apropiada para el desarrollo del infante y puede ser servida durante un espacio de tiempo consistente con los hábitos alimenticios del infante; por ejemplo: los alimentos para el almuerzo pueden ser servidos en dos alimentaciones entre las 12 del mediodía y 2 p.m. Los alimentos sólidos deben ser gradualmente introducidos a los infantes cuando están desarrolladamente listos y con la instrucción del padre/madre.

Para mas información, refiérase a la publicación *Feeding Infants, A Guide for Use in the Child Nutrition Programs* (FNS-258) (http://www.fns.usda.gov/tn/resources/feeding_infants.html).

Los artículos en la siguiente tabla alimenticia con un "*" indican los artículos que son requeridos y deben ser dados al infante.¹

Desayuno	Desde el nacimiento hasta los 3 meses de edad	De 4 a 7 meses de edad	De 8 a 11 meses de edad
	• 4-6 oz. de fórmula ¹ o leche materna ^{2,3}	• 4-8 oz. de fórmula ¹ o leche materna ^{2,3} <u>Y</u> • <u>Cuando estén desarrolladamente listos</u> 0-3 cdtas. de cereal ⁷ para infantes ¹	• 6-8 oz. de fórmula ¹ o leche materna ^{2,3} <u>Y</u> • 1-4 cdtas. de fruta o vegetal o ambos <u>Y</u> • 2-4 cdtas. de cereal ⁷ para infantes
Almuerzo/Cena	Desde el nacimiento hasta los 3 meses de edad	De 4 a 7 meses de edad	De 8 a 11 meses de edad
	• 4-6 oz. de fórmula o leche materna. ^{2,3}	• 4-8 oz. de fórmula ¹ o leche materna. ^{2,3} <u>Y</u> <u>Si están en buen desarrollo</u> 0-3 cdtas. de cereal ⁷ para infante ó 0-3 cdtas. de fruta o vegetal ó se puede ofrecer uno de cada uno	• 6-8 oz. de fórmula ⁷ o leche materna ^{2,3} <u>Y</u> • 1-4 cdtas. de fruta o vegetal o ambos <u>Y</u> • 2-4 cdtas. de cereal ¹ para infantes o en lugar de cereal para infantes ⁷ puede sustituirlo por carne o un sustituto de la carne o 1-4 cdtas. de carne, pescado, ave, yema de huevo, frijoles (habichuelas) o chícharos secos cocinados; o ½ -2 oz. de queso ó 2-8 cdtas. de requesón ó 1-4 oz. comida de queso, queso para untar o puede servir también o el cereal para infante y la carne/sustituto de carne al mismo tiempo.
Suplementos	Desde el nacimiento hasta los 3 meses de edad	De 4 a 7 meses de edad	De 8 a 11 meses de edad
	• 4-6 oz. fórmula ¹ o leche materna. ^{2,3}	• 4-6 oz de fórmula ⁷ o leche materna. ^{2,3}	• 2-4 oz de fórmula ⁷ o leche materna ^{2,3} o jugo de fruta ⁴ . <u>Si están desarrolladamente listos</u> 0-½ rebanada de pan ó 0-2 galletas ⁵

¹La fórmula infantil y el cereal seco para infantes deberán ser fortificados con hierro.

² La leche materna o fórmula, o porción de ambas, puede ser servida; sin embargo, se recomienda que la leche materna sea servida en lugar de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses de edad.

³ Para algunos infantes alimentados con leche materna quienes regularmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación, se les puede ofrecer una porción menor de la cantidad mínima de leche materna, además de la leche materna ofrecida, si el infante todavía tiene hambre.

⁴ El jugo de fruta debe ser del 100 por ciento o completo.

⁵ El pan y las alternativas de pan deben ser de grano entero o harinas enriquecidas.

Requisitos para las Comidas Infantiles

Responsabilidades de los Proveedores del Cuidado del Niño – Todos los proveedores de cuidado del niño participando en el Programa de Alimentos del Cuidado para Niños y Adultos, deben comprar y proveer todos los alimentos infantiles apropiados a la edad de acuerdo a la Tabla Alimenticia para el Infante. Esto incluye por lo menos una fórmula para infantes fortificada con hierro que cumple con la definición de fórmula infantil. Se recomienda seleccionar una fórmula para infantes que cumplan con las necesidades de uno o más de los infantes en su cuidado.

El proveedor del cuidado del niño debe alimentar al infante por sí mismo para recibir el reembolso. Cuando un padre viene al centro/hogar para alimentar al infante, el alimento no puede ser reclamado para el reembolso.

Infantes – Un bebe desde el nacimiento hasta los 11 meses (cualquier niño de menos de un año de edad) debe ser ofrecido alimentos acuerdo a la *Tabla Alimenticia para el Infante* hasta que el infante alcance la edad de un año. En ese momento, el infante puede comenzar a recibir alimentos que sigan la *Tabla Alimenticia para Niños*.

Fórmula Infantil – Cualquier fórmula para infantes fortificada con hierro, incluyendo con base de soya, con la intención de uso únicamente como una comida para infantes saludables normales, servida en estado líquido de acuerdo con las recomendaciones de dilución del fabricante.

Para reclamar comidas cuando la formula es proporcionada por el padre/guardián, una *Notificación de la Denegación de Alimentos/Formula para Infantes* se debe llenar, firmar, entregar, y mantener en un registro. Refiérase a *Notificación de la Denegación de Alimentos/Formula para Infantes*. Refiérase a la sección de *Alimentos Sólidos para Infantes* para más información sobre cuando un infante esta desarrolladamente listo para recibir otros alimentos.

Leche Materna – La decisión de amamantar a un infante o el tipo de fórmula para infantes que es mejor para el infante, es una que toman juntos el médico del infante y el padre/madre/guardián. Por lo tanto, los padres o guardianes pueden elegir declinar la fórmula para infantes ofrecida y suplir su propia fórmula fortificada en hierro o leche materna. Esto debe estar documentado en la *Notificación de Renuncia a la Fórmula para Infantes*.

El alimento para el infante que contiene **solamente** leche materna (expresada por la madre), según se especifica en la Tabla Alimenticia para el Infante, puede ser reclamado para el reembolso. Es aceptable servirle al infante menos de la porción mínima establecida de leche materna. Si la porción completa no es inicialmente ofrecida y el infante se la toma toda, se le deberá ofrecer leche materna adicional si el infante continúa con hambre.

Una comida servida a un infante que contiene una cantidad de leche materna (y una cantidad de fórmula para infantes) es reembolsable si el número total de onzas ofrecidas al infante, cumple o excede la cantidad de leche materna/fórmula mínima según especificada en la Tabla Alimenticia para el Infante.

Desarrolladamente Listo – El desarrollo del infante determina cuales alimentos deben ser dados, que textura deben tener, y determinar cual estilo de alimentación de usar. Todos los infantes desarrollan a su propio paso. Aunque la edad y tamaño a menudo corresponden con los del desarrollo, éstos no deben ser usados como única consideración al decidir qué y cómo alimentar a los infantes. Es importante estar conscientes de la rapidez del desarrollo de las habilidades de la boca y el control de las manos y el cuerpo para saber el alimento y textura apropiada del alimento a servirles y el estilo de alimentación apropiado a usar durante cada

etapa de su desarrollo. En la Tabla Alimenticia para el Infante entre las edades de 4 a 11 meses, usted verá comidas enlistadas bajo la categoría *Cuando Este Desarrolladamente Listo*. Si un infante está desarrollado, usted debe ofrecerle estos alimentos al infante.

Cereal para Infantes – Cualquier cereal seco fortificado con hierro especialmente formulado y generalmente reconocido como cereal para infantes, que es rutinariamente mezclado con leche materna o fórmula para infantes fortificada con hierro antes de consumirse.

Comidas Sólidas para Infantes – La decisión de comenzar a ofrecerle a un infante alimentos sólidos deberá ser tomada por el doctor del bebé y el padre/madre/guardián. Cuando el infante tiene 4-7 meses de edad y está desarrolladamente listo para comidas sólidas los alimentos indicados en la Tabla Alimenticia para el Infante bajo *Cuando Este Desarrolladamente Listo* deben ser servidos al infante. Los infantes de 8 a 11 meses pueden comer una variedad más amplia de alimentos sólidos indicados en la Tabla Alimenticia para el Infante. Si un padre/madre trae alimentos sólidos para su infante, la comida puede ser reclamada **solamente** cuando los alimentos reúnen los requerimientos de la Tabla Alimenticia para el Infante y el proveedor del cuidado del niño compra y sirve por lo menos uno de los alimentos de acuerdo con la Tabla Alimenticia para el Infante.

Un proveedor del cuidado del infante puede moler/machacar la comida regular a una consistencia apropiada para infantes. Sin embargo, el centro del cuidado de niños deberá reunir los requerimientos del departamento de sanidad del servicio de alimentos para preparar comidas para infantes. Si se compra comida comercial para bebés, también debe reunir los requerimientos específicos. Vea la siguiente sección de *Alimentos Comerciales para Infantes*.

Notificación de Renuncia a la Fórmula para Infantes—Notificación de la Denegación de Alimentos/Formula para Infantes, disponible en la siguiente pagina, le permite al padre saber la marca específica de la fórmula para infantes fortificada con hierro adquirida por el proveedor del cuidado del niño. Ésta notificación también provee documentación oficial de la decisión tomada por los padres al declinar la fórmula ofrecida por el proveedor del cuidado del niño. Este documento debe mantenerse en los archivos para cada infante y debe estar disponible durante las revisiones y/o auditorias. El proveedor de cuidado infantil le debe entregar este documento a los padres, para llenar y firmar, cuando el padre esta proporcionado su propio formula infantil.

Declaración Médica – Si el padre/madre provee una fórmula para infantes que no cumple con la definición del USDA para fórmula para infantes o el padre/madre quiere el infante que reciba leche de vaca antes del año de edad, se requiere una declaración médica firmada por un médico para recibir un reembolso. La declaración médica debe ser mantenida en los archivos. La Solicitud Médica para Substitución Alimentaría esta disponible en nuestra pagina de Web: http://www.isbe.net/nutrition/pdf/67-44_medical_exception.pdf. La fórmula para infantes etiquetada *baja en hierro* o aquéllas específicamente formuladas para infantes nacidos con problemas de metabolismo o con problemas de absorción no reúne los requerimientos de la Tabla Alimenticia para el Infante.

Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos
NOTIFICACIÓN DE LA DENEGACIÓN DE ALIMENTOS/FÓRMULA PARA INFANTES

(Nombre del Hogar/Centro de Cuidado del Niño)

(Nombre del Infante) (Fecha de Nacimiento)

Para el padre/madre/guardián de los infantes entre las edades desde el nacimiento hasta los 11 meses de edad Este hogar/centro para el cuidado del niño participa en el Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program o CACFP) y se requiere seguir el Patrón para las comidas de Infantes desde el nacimiento hasta los 11 meses. Se les presentan los alimentos sólidos a los infantes cuando están desarrolladamente listos, una decisión tomada por usted y el infante de su médico. Para cumplir mejor con sus preferencias personales y las necesidades de su infante, por favor, complete este documento.

(Instrucciones—El hogar/centro debe completar esta sección antes de dársela al padre/madre/guardián).

Este hogar/centro proveerá:

Fórmula para infantes fortificada con hierro (enliste la marca) _____

Cereal para infantes fortificada con hierro (enliste los tipos, tales como: cereal de arroz para bebés) _____; y

Alimentos apropiados para infantes Alimentos comerciales para bebés y/o
 Comida de mesa ofrecida a la consistencia apropiada para el desarrollo del infante

(Instrucciones—El padre/guardián debe CONTESTAR LA SIGUIENTE PREGUNTA y MARCAR UNA DE LAS OPCIONES DE CADA UNA DE LAS TRES SECCIONES DEBAJO; y entonces colocar la firma y la fecha a este formulario.)

¿Qué le da de comer a su infante actualmente? Fórmula para infantes fortificada con hierro
 Leche materna
 Fórmula baja en hierro u otro tipo de fórmula para infantes provista por razones médicas. Yo recibiré una *Solicitud Médica para Substitución Alimentaria*.

El padre/madre o guardián desea que se le alimente al infante lo siguiente mientras está bajo cuidado.

Sección 1 – Fórmula para infantes o leche materna

____ Selección 1—Deseo que mi infante reciba la fórmula para infantes fortificada con hierro provista por el hogar/centro de cuidado de niños identificada arriba. Yo no traeré fórmula para infantes desde mi hogar.

____ Selección 2—Entiendo que yo no soy requerido a traer fórmula para infantes que yo compre o reciba del programa para Mujeres, Infantes y Niños, (Women, Infants, and Children o WIC), sin embargo, yo deseo traer mi propia fórmula/leche materna. Si a mí se me olvidara traer fórmula para infantes/leche materna, el hogar/centro de cuidado del niño se pondrá en contacto conmigo inmediatamente y yo puedo pedir que le sirvan a mi infante la fórmula fortificada con hierro provista por el hogar/centro ese día.

Sección 2—Cereal para Infantes

____ Selección 1— Deseo que mi infante reciba el cereal para infantes fortificado con hierro provisto por el hogar/centro de cuidado de niños identificado arriba. Yo no traeré cereal para infantes desde mi hogar.

____ Selección 2— Entiendo que yo no soy requerido a traer cereal para infantes fortificado con hierro que yo compre o reciba del programa para Mujeres, Infantes y Niños o WIC, sin embargo, yo deseo traer mi propio cereal para infantes. Si a mí se me olvidara traer el cereal, el hogar/centro de cuidado del niño se pondrá en contacto conmigo inmediatamente y yo puedo pedir que le sirvan a mi infante el cereal fortificado con hierro provisto por el hogar/centro ese día.

Sección 3—Alimentos para bebés

____ Selección 1— Deseo que mi infante reciba los alimentos para bebés provistos por el hogar/centro de cuidado de niños identificado arriba. Yo no traeré alimentos para bebés desde mi hogar

____ Selección 2— Entiendo que yo no soy requerido a traer alimentos para bebés que yo compre, sin embargo, yo deseo traer mis alimentos para bebés. Si a mí se me olvidara traer los alimentos para bebés, el hogar/centro de cuidado del niño se pondrá en contacto conmigo inmediatamente

Si yo decido cambiar las selecciones que yo he tomado arriba, a mí se me requerirá completar otro formulario.

(Firma del Padre/Madre)

(Fecha)

De acuerdo con la ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU., a esta institución se prohíbe discriminar basado en la raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para radicar una queja por discriminación, escriba al USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 ó llame al 800/795-3272 (voz) ó al 202/720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidad.

Alimentos Comerciales para Infantes

Platillos Combinados para Infantes—Estas comidas no son reembolsables según la Tabla Alimenticia para el Infante porque la cantidad de los componentes alimentarios en estas combinaciones son difíciles de determinar. Platillos combinados normalmente contienen una calidad nutricional menor por peso que los componentes alimentarios si se indican y sirven uno por uno.

Granos y Panes— Los únicos productos de granos/panes incluidos en la Tabla Alimenticia para el Infante son los cereales para infantes, pan tostado y productos tipo galleta. Las indicaciones de granos/panes que están en la Tabla Alimenticia para niños de 1-12 años no son aplicables para los infantes. Dado que los infantes desarrollan sus habilidades para comer, masticar y tragar lentamente, deben ser introducidos gradualmente a una variedad de alimentos durante su primer año de vida. El pan y los productos tipo galleta deberán ser de grano entero o harina o comida enriquecida y ser recomendados para que un infante los consuma como pequeñas comidas (finger foods). Ninguno de los productos debe contener, nueces, semillas o granos enteros. Los tipos de productos de pan mencionados arriba deben ser preparados en una forma recomendable para el desarrollo del infante. La mejor manera de servirles pan a los infantes es cortarlo en tiras pequeñas y delgadas para reducir la posibilidad de asfixiarse.

Cereal listo para comer (frío y seco) y cereal cocinado (avena y fécula) no son considerados cereal para infantes fortificado con hierro.

Frutas y Vegetales—Los proveedores del cuidado de niños deben leer cuidadosamente los ingredientes enlistados en las frutas y vegetales comerciales para bebés. Algunas marcas de frutas y vegetales comerciales para bebés contienen almidones, tapioca, queso o arroz y el agua enlistada como el primer ingrediente. Recuerde, si una etiqueta establece que el primer ingrediente es agua, entonces el producto no es reembolsable.

Frutas y vegetales y jugos ácidos no se les deben introducir a los infantes antes de los seis meses de edad. Estos alimentos pueden resultar en reacciones alérgicas.

Miel— No les sirva miel ni en comidas cocinadas u horneadas en productos como galletas de harina con miel a infantes menores de un año. La miel puede contener esporas de clostridium botulinum, las cuales son extremadamente peligrosas para los infantes.

Introduciendo Nuevas Alimentos—Antes de darle un alimento nuevo a un infante, consulte con los padres para asegurarse de que al infante se le ha ofrecido la comida anteriormente y que no ha tenido reacción al alimento. Si el niño es alérgico a cierto(s) alimento(s), que le previene al proveedor del cuidado del infante a reunir los criterios de la tabla de comida, tenga una Declaración de Excepción Médica para Substituciones de Alimentos completada por un médico y manténgala archivada. *Solicitud Médica para Substitución Alimentaría* puede ser encontrada en nuestra página de Internet al: http://www.isbe.net/nutrition/pdf/67-44_medical_exception.pdf

Alimentos No Reembolsables—Los alimentos no reembolsables pueden ser servidos a los infantes, pero no son contados para reunir los requerimientos de la tabla alimenticia. Recuerde, estos artículos de comida serán ofrecidos como una comida adicional junto con los artículos de comida requeridos para un alimento específico.

Para más información, refiérase a la publicación *Feeding Infants, A Guide for Use in the Child Nutrition Programs* (FNS-258) (http://www.fns.usda.gov/tn/resources/feeding_infants.html).

La siguiente tabla es una herramienta útil para determinar cuando un alimento para infantes es reembolsable. No todos los alimentos para infantes pueden ser reclamados para el reembolso, esto depende de quien está proveyendo la fórmula o alimento y la edad y desarrollo del infante. Proveedores de guarderías en casa esta requeridos a tener una *Notificación de la Denegación de Alimentos/Formula para Infantes* cuando indique la tabla. Todas las guarderías deben tener una *Notificación de la Denegación de Alimentos/Formula para Infantes* en sus archivos para todos los infantes que estén en su cuidado.

¿Son estos alimentos para infantes reembolsables?	Infante de 0 a 3 meses	Infante de 4 a 7 meses. Sólo los que toman solamente fórmula/leche materna, NO desarrollados listos para alimentos sólidos.	Infante de 4 a 7 meses desarrollados listos para alimentos sólidos.	Infante de 8 a 11 meses - sólo los que toman fórmula/leche materna, NO desarrolladamente listos para alimentos sólidos.	Infante de 8 a 11 meses desarrollados listos para alimentos sólidos.
El infante recibe fórmula fortificada con hierro y/o comida de infante comprada por el <u>centro/hogar</u> .	Sí	Sí	Sí	Sí, deben tener la Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo dado que el infante no puede comer alimentos sólidos.	Sí
El infante recibe fórmula fortificada con hierro comprada por el <u>centro/hogar</u> y el <u>padre/madre</u> provee la comida del bebé.	Sí	Si	Sí, el centro/hogar provee por lo menos una de las comidas requeridas.	Sí, deben tener la Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo dado que el infante no puede comer alimentos sólidos.	Sí, el centro/hogar provee por lo menos una de las comidas requeridas.
El infante recibe fórmula para infantes fortificada con hierro/leche materna provista por el <u>padre/madre</u> y el <u>centro/hogar</u> provee la comida del bebé.	Sí ¹	Sí ¹	Sí ¹ , el centro/hogar provee por lo menos una de las comidas requeridas.	Sí ¹ , deben tener la Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo dado que el infante no puede comer alimentos sólidos.	Sí ¹ , el centro/hogar provee por lo menos una de las comidas requeridas.
El infante recibe fórmula para infantes fortificada con hierro/leche materna provista por el <u>padre/madre</u> y comida de infante provista por el <u>padre/madre</u>	Sí ¹	Sí ¹	No, el centro o guardería no dio por lo menos una de las comidas requeridas.	No, el centro o guardería no dio por lo menos una de las comidas requeridas.	No, el centro o guardería no dio por lo menos una de las comidas requeridas.
El infante recibe fórmula baja en hierro provista por el <u>padre/madre</u> y el <u>centro/hogar</u> provee la comida del bebé.	Sí ¹ , deben tener una Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo para fórmula infantil baja en hierro.	Sí ¹ , deben tener una Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo para fórmula infantil baja en hierro.	Sí ¹ , deben tener una Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo para fórmula infantil baja en hierro.	Sí ¹ , deben tener una Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo para fórmula infantil baja en hierro e indicando que el infante no puede comer alimentos sólidos.	Sí ¹ , deben tener una Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo para fórmula baja en hierro.
El infante recibe fórmula baja en hierro provista por el <u>padre/madre</u> y comida de infante provista por el <u>padre/madre</u> .	Sí ¹ debe tener una Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo.	Sí ¹ , debe tener una Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo.	No, el centro o guardería no dio por lo menos una de las comidas requeridas.	Sí ¹ , debe tener una Declaración de Excepción Médica para Substituciones en el archivo dado que el infante no puede comer alimentos sólidos.	No, el centro o guardería no dio por lo menos una de las comidas requeridas.

¹Padres de las guardería en casa deben llenar, firmar, y entregar una Notificación de la Denegación de Alimentos/Formula para Infantes cuando ellos mismos le proporcionan la formula/leche materna/alimentos infantiles.

La siguiente tabla solamente indica los alimentos infantiles que son frecuentemente certificados incorrectamente o frecuentemente en cuestión. El uso de los nombres de marca o productos específicos no significa aprobación o promoción de parte de ISBE. Los nombres de marcas y de productos específicos se usan solamente para hacer clarificaciones.

Alimentos para Infantes Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Pan	X		Panes, incluyendo pan seco, tostado, panecillo ingles, pan de pita, rollos, y tortillas se pueden reclamar como alimentos suplementarios para los infantes entre 8-11 meses de edad. El pan esta certificado a base de la cantidad de trigo entero, salvado, germen y/o maíz o avena (molida del grano entero) y harina de maíz enriquecida. El pan no debe contener nueces, semillas, o pedazos grandes de granos.	
Leche Materna, <i>Expresada</i>	X		La leche materna es un componente certificado para infantes de nacimiento a 11 meses de edad y pueda seguir siendo ofrecida a los niños de 12 mese de edad y mayor.	La leche materna es el alimento ideal para los infantes; este alimento provee energía y nutrientes importantes en cantidades apropiadas para los infantes.
Cereal, <i>para adultos</i>		X	Cereal para adultos, incluyendo la avena y la crema de trigo, no están certificados.	El hiezo y otros nutrientes en los productos de cereal para adultos proveen nutrientes para los adultos y niños mayores y no para los infantes. Las pasas y nueces en algunos de estos cereales pueden ser un peligro de asfixia.
Cereal, <i>Infantil con Fruta</i>		X	Es difícil de determinar las cantidades de cereal y fruta en estos productos.	
Cereal Infantil, <i>fortificado con hierro</i>	X		Cereales secos fortificados con hiezo hechos especialmente para los infantes están certificados.	El contenido de hiezo de este producto es especial para el consumo del infante.
Queso: <i>natural, requesón, alimentos de queso, cremas de queso</i>	X		Estos alimentos están certificados y pueden reclamarse para el almuerzo y cena para los a los infantes de 8 a 11 meses de edad.	
Chocolate		X	El chocolate puede causar una reacción alérgica en los niños menores de 12 meses de edad.	
Jugos y Frutas Cítricas	X			Frutas y vegetales y jugos cítricos no se les deben introducir a los infantes antes de los seis meses de edad. Estos alimentos pueden resultar en reacciones alérgicas.

Alimentos para Infantes Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Platillos/Comidas Combinadas, <i>productos comerciales infantiles</i>		X	La cantidad de los componentes alimentarios en estas combinaciones son difíciles de determinar. Después de haber pesado y medido los componentes alimentarios uno por uno, las carnes sencillas se pueden mezclar con los vegetales.	Platillos combinados para bebés normalmente contienen una calidad nutricional menor por peso que los componentes alimentarios tienen si se indican uno por uno.
Galletas/Obleas	X		Las galletas, saladas o de meriendas, matzo, de animales, de vainilla se pueden servir a los infantes que estén desarrolladamente listos entre las edades de 8 a 11 meses. Las galletas deben contener trigo entero, salvado, germen y/o maíz o avena (molida del grano entero) y harina de maíz enriquecida. El pan no debe contener nueces, semillas, pedazos grandes de granos, o miel.	Los alimentos de pan deben contener de trigo entero, salvado, germen y/o maíz o avena (molida del grano entero) y harina de maíz enriquecida. Solamente las obleas sencillas están determinadas como un alimento certificado.
Postres, para infantes		X		Los postres contienen mucha azúcar y/o grasa. Estos tienen un contenido más bajo de los nutrientes necesarios para los infantes, aunque indique una fruta como su ingrediente principal.
Clara de Huevo		X	Las claras de huevo pueden causar una reacción alérgica en los niños menores de 12 meses de edad.	
Yema de Huevo	X		La yema de huevos se puede servir a los infantes de 8 a 11 meses durante el almuerzo y la cena. Productos de yema de huevo comerciales o yema de huevo cocida o preparada (en puré o machacada) también se puede servir.	
Pescado		X	En lata, con hueso, empanizado, o con capa de masa.	
Palitos de Pescado		X	Palitos de pescado y otros productos comerciales de pescado empanizado o con capa de masa no están hechos para el consumo de un infante. Estos alimentos también pueden ser un peligro de asfixia.	
Formula, " <i>follow-up</i> "	X		Este alimento está diseñado para infantes mayores o niños pequeños que ya comen alimentos sólidos. Este alimento está certificado para los infantes mayores de 6 meses de edad. No está certificado para infantes menores de 6 meses de edad, excepto si indica una declaración médica.	

Alimentos para Infantes Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Formula Infantil, <i>fortificada con hierro, con hierro</i>	X		Formula infantil fortificada con hierro, incluyendo las formulas con base de soya, se pueden servir. La formula recomendada por el medico se debe servir. La Academia Americana de Peditras recomienda que, durante el primer año de vida de un niño, solamente la formula infantil fortificada con hierro es una opción alternativa a la leche materna. Se debe servir formula baja en grasa o reducida.	Formula Infantil fortificada con hierro contiene 1 miligramo o mas de hierro en total si el producto rinde 100 calorías por kilo cuando se prepare acuerdo a las instrucciones en la etiqueta. La cantidad de hierro esta indicada en la etiqueta del producto infantil.
Formula, <i>baja en hierro</i>		X	Solamente la formula infantil, fortificada con hierro esta certificada.	Formulas bajas en hierro contienen menos de 1 miligramo de hierro por cada 100 calorías por kilo. Los infantes necesitan recibir una cantidad adecuada de hierro para mantener buena salud.
Formula, <i>en polvo</i>	X			
Fruta	X		Frutas cruda pueden ser un peligro de asfixio si no esta preparado (cocido, si es necesario, o/y en puré o machacado) para tener una textura apropiada para el consumo de un infante. Productos infantiles de alimentos sencillos pueden ser reclamados cuando se sirven durante el almuerzo o la cena a los infantes entre 4 a 7 meses de edad o cuando se sirven durante el desayuno, almuerzo, y cena a infantes entre 8 a 11 meses de edad.	Frutas o vegetales que contengan DHA (ácido docosahexaenoico) no están certificados.
Jugo Combinado de Fruta y Vegetal		X	Este alimento no esta certificada para infantes. Solamente esta certificado el jugo 100% de fruta.	
Bebida de Fruta		X	Este alimento no esta certificada para infantes. Solamente esta certificado el jugo 100% de fruta.	Este alimento tiene un contenido alto de azúcar.
Jugo de Fruta	X		Jugo de 100% de fruta incluyendo los productos infantiles y los productos de adultos pueden ser reclamadas cuando se les sirve a los infantes que puedan beber de un vaso.	Seleccione jugos que estén fortificado con vitamina C.
Ponche de Fruta		X	Este alimento no esta certificado.	Este alimento tiene un contenido alto de azúcar.
Alimentos Infantiles, <i>enlatados en casa</i>		X	No se recomienda servir alimentos infantiles enlatados en casa por riesgo de enfermedades alimentarias.	

Alimentos para Infantes Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Miel		X	Miel (incluyendo la que esta cocida o en los productos como las galletas Graham) no se les debe servir a los infantes menores de 12 meses de edad. Miel, algunas veces esta contaminada con Clostridium botulinum lo cual puede causarle a los infantes un tipo de enfermedad seria transmitida por la comida.	
Hot Dogs, <i>salchichas</i>		X	Esta alimento no esta certificado.	
Jugo	—	—	Refiérase a <i>Jugo Combinado de Fruta y Vegetales, Jugo de Fruta, o Jugo de Vegetal</i> en esta sección.	
Legumbre, <i>frijoles/judías o guisantes secos o en lata</i>	X		Frijoles/judías cocidos secos y guisantes secos pueden ser reclamados cuando se sirven durante el almuerzo o la cena a los infantes de 8 a 11 meses de edad. Legumbres secos o en latas deben estar preparados (en puré o machacados) para tener una textura apropiada para el consumo de un infante. Legumbres cocidos enteros pueden ser un peligro de asfixia para los infantes.	
Carne	X.		Productos comerciales de carne para infantes se puede servir durante el almuerzo o la cena a los infantes entre 8 a 11 meses de edad. Carnes frescos o congeladas deben estar bien cocidas y preparadas (en puré, molidas, o finamente picadas) para tener una textura apropiada para el consume de un infante.	
Palitos de Carne, <i>para meriendas, salchichas pequeñas</i>		X	Palitos de carne no están hechos para el consumo de un infante. Este alimento puede ser un peligro de asfixia.	
Leche, <i>baja en grasa (1%, light)</i>		X	Leche baja de grasa no esta certificada para los infantes.	Este alimento no se les debe servir a los infantes. Los bebes necesitan cierta cantidades de grasa para un crecimiento y desarrollo normal.
Leche, <i>sin grasa (libre de grasa, skim)</i>		X	Este alimento no esta certificado para los infantes.	Este alimento no se les debe servir a los infantes. Los bebes necesitan cierta cantidades de grasa para un crecimiento y desarrollo normal.
Leche, <i>reducida (2%)</i>		X	Este alimento no esta certificado para los infantes.	Este alimento no se les debe servir a los infantes. Los bebes necesitan cierta cantidades de grasa para un crecimiento y desarrollo normal.

Alimentos para Infantes Certificados



Componente/Alimento	Certificado		Comentarios	Información de Nutrición
	Si	No		
Leche, entera		X	Este alimento no esta certificado para los infantes.	Leche entera, a diferencia de leche materna y formula infantil, no contiene todos los nutrientes que necesitan los infantes para un crecimiento y desarrollo normal. También, puede causar estrés en los rindes de los infantes, y causar perdida de sangre por los intestinos que puede resultar en la deficiencia de hierro anemia.
Nueces		X	Nueces, semillas, o cremas de nuez o/y semillas pueden ser un peligro de asfixia o causar una reacción alérgica y nunca se le debe servir a los infantes.	
Crema de Maní/Cacahuate		X	Este alimento puede ser un peligro de asfixia o causar una reacción alérgica y nunca se les debe servir a los infantes.	
Pudín		X		
Salchichas		X		
Mariscos		X	Refiérase a <i>Pescado o Mariscos</i> en esta sección.	
Mariscos con Cáscara		X	Este alimento puede causar reacción alérgica a niños menores de 12 meses.	
Formula de Soya	X		Refiérase a <i>Formula, Fortificada con Hierro, o Con Hierro</i> en esta sección.	
Galletas, especiales para la dentición	X			
Vegetales		X	Alimentos infantiles comerciales de vegetales simples pueden ser reclamados cuando se sirven durante el almuerzo o la cena a los infantes entre 4 a 7 meses de edad o cuando se sirven durante el desayuno, almuerzo, y cena a infantes entre 8 a 11 meses de edad. Si no esta preparado (cocido, si es necesario, y/o en puré o machacado) para tener una textura apropiada para el consumo de un infante. Vegetales crudos pueden ser un peligro de asfixia y no se recomienda que se les sirva a los infantes.	Frutas o vegetales que contengan DHA (ácido docosahexaenoico) no están certificados.
Jugo de Vegetal		X	Jugo de vegetal no esta certificado para infantes.	
Yogurt		X	Yogurt no esta certificado para infantes.	
Zwieback	X			