

Comer a través de los patrones de comidas

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Ideas para meriendas saludables

REQUISITOS ACTUALES, MERIENDA*

Elije un alimento para dos de los grupos:

1. **Vegetales/Frutas**
2. **Granos/Panes**
3. **Carne/Sustitutos de carne**
4. **Leche líquida**

NUEVOS REQUISITOS, MERIENDA*

Elije un alimento para dos de los grupos:

1. **Vegetales**
2. **Frutas**
3. **Granos/Panes**
4. **Carne/Sustitutos de carne**
5. **Leche líquida**



Vegetales—¿Sabías que podrás reclamar un vegetal y una fruta en una merienda?

Acelgas Aguacate Apio Brócoli Calabacitas	Calabaza Camote Chícharos Chícharos tirabeques Col	Coliflor Edamame Ejotes Espinacas Frijoles	Guacamole Jícama Lechuga Pepinos Pimientos	Salsa Tomates Tomates cherry Verduras mixtas Zanahorias
---	--	--	--	---

Frutas—¿Sabías que podrás reclamar un vegetal y una fruta en una merienda?

Arándanos agrios Arándanos azules Cerezas Chabacanos Ciruelas Clementinas	Duraznos Ensalada de frutas Frambuesas Fresas Fruta estrella Frutas varias	Granada Kiwi Mandarinas Mangos Manzanas/applesauce Melón	Melón verde Moras Naranjas Nectarinas Peras Piña	Plátanos Ruibarbo Sandía Tangerinas Toronja Uvas
--	---	---	---	---

Granos/Panes—A partir del 1 oct. 2017 deberá reclamarse por día un alimento rico en granos integrales.

Avena** Bagels Bisquets Cereales** Chips de pita	Crackers (no dulces) English muffins Ensalada de granos Granola** Muffins	Muffins de maíz Museli** Pan de maíz Pan de pita Pan tostado Melba	Pan, bolillos o rolls Pancakes Panes rápidos Pasta o fideos Pretzels	Taco shells Tortilla chips Tortillas Tostada shells Waffles
--	---	--	--	---

Carne/Sustituto de carne—Frijoles y garbanzos se pueden reclamar como sustituto de carne o vegetales.

Atún, en lata Deli o lunch meat (extra/libre de grasa) Dip de frijoles Dip de humus Frijoles	Garbanzos Huevos Mantequillas de nueces—almendras, anacardo, cacahuete, nuez de soya	Mantequillas de semillas—ajonjolí o tahini, girasol	Nueces—almendras, anacardos, avellanas, nueces mixtas, nogal, pacanas, pistaches	Queso (por ejemplo, palitos de queso) Queso cottage Semillas—ajonjolí, calabaza, girasol Yogurt**
---	---	---	--	--

*Todas las meriendas deberán ser de una consistencia, tamaño y forma que sea apropiada a la edad de los niños a quienes se las sirvas para disminuir el riesgo de asfixia.

**Estos alimentos necesitarán cumplir con los nuevos estándares de azúcar a partir del 1 de octubre de 2017.



Los nuevos patrones de comida de CACFP entran en vigor el 1 de octubre de 2017.

Si deseas mayor información, ¡visítanos en www.acdkids.org o gústanos en Facebook!

UNA MORDIDA A LA VEZ



Ideas creativas para meriendas



- Hormigas en un tronco (C/SC y V)**—Unta en palitos de apio mantequilla de cacahuete y ponle pasas encima.
- Manzanas al horno (F y C/SC)**—Quita las semillas de las manzanas, rellena con nueces finamente picadas, espolvorea canela y hornea en el horno o microondas.
- Palitos de camote al horno (V y C/SC)**—Pela, rebana, espolvorea sal, pimienta y aceite de oliva y hornea. Sirve con dip de yogurt que no sea dulce.
- Muffins de huevo al horno (C/SC y V)**—Hornea huevos y verduras en moldes para muffins. Ponle queso encima.
- Plátano congelado y granola (F y G/P)**—Rebana y congela plátanos maduros, licúa bien y pon granola encima.
- Rollitos de plátano (C/SC, F y G/P)**—Unta mantequilla de nueces o semillas en tortillas integrales y pon rebanadas de plátano. Enróllala.
- Manzanas cheddar (C/SC y F)**—Sirve queso cheddar bajo en grasa con distintas variedades de manzanas.
- Chex Mix (G/P y C/SC)**—Haz el tuyo propio con cereal y nueces o solicita una Declaración de Formulación del Producto.
- Ensalada de pollo, atún o huevo (C/SC y G/P)**—Sirve en crackers integrales no dulces o pan tostado integral.
- Chips y Dip (G/P y V)**—Sirve totopos de maíz integrales con salsa o guacamole.
- Queso cottage y piña o duraznos (C/SC y F)**
- Crackers no dulces y queso bajo en grasa (G/P y C/SC)**
- Paletas de plátano (F y C/SC o G/P)**—Pon la mitad de un plátano en un palito, pásalo por yogurt y cubre con cereal. Congela.
- Parfait de frutas (F, G/P y C/SC)**—Pon en capas rebanadas de fruta o arándanos, granola o cereal y yogurt.
- Salsa de fruta (F y G/P)**—Corta duraznos, piña o mango. Sirve con pan de pita integral tostado y canela.
- Brochetas de fruta y vegetales (F o V y C/SC)**—Corta en pedacitos fruta y vegetales y quesos bajos en grasa y haz brochetas o ¡permite que los niños mismos las hagan!
- Dip de humus (C/SC y V o G/P)**—Sirve con vegetales crujientes (zanahorias, pepinos, tomates cherry, chícharos tirabeques, pimientos rebanados, etc.) o con pan de pita integral.
- Chips de acelgas (V y G/P)**—Pon un poco de aceite de oliva, sal y pimienta a las acelgas. Hornea hasta que estén crujientes. Sirve con crackers que no sean dulces.
- Paletas de melón (F)**—Corta en pedazos un melón, melón verde o sandía y ponlos en moldes para paletas. Congela.
- Mini pizzas (G/P, V y C/SC)**—Pon salsa de tomate y queso mozzarella en la mitad de un english muffin integral.
- Mini sándwich (C/SC, V y G/P)**—Pon queso, lunch meat y vegetales en un bolillo o mini bagel.
- Mantequilla de cacahuete y arándanos (C/SC, F y G/P)**—Unta mantequilla de cacahuete u otra nuez o mantequilla de semillas en pan integral. Agrega fresas rebanadas o arándanos.
- Dip de yogurt de calabaza (F y C/SC)**—Mezcla puré de calabaza, yogurt y especias de calabaza. Sirve con frutas.
- Dip de siete capas (C/SC, V y G/P)**—Pon en capas frijoles, queso bajo en grasa, guacamole, lechuga, yogurt griego natural, salsa y aceitunas. Sirve con totopos de maíz integrales.
- Licuaos (F y C/SC)**—Licúa fruta con yogurt.
- Shortcake de fresa (G/P, F y C/SC)**—Cubre la mitad de un bísquet integral con fresas rebanadas y yogurt de vainilla.
- Tostadas (G/P y C/SC)**—Pon en tortillas integrales una capa de frijoles refritos y otra de queso bajo en grasa. Pon en el horno por poco tiempo para que se derrita el queso.
- Roll-Up de tortilla (G/P, C/SC y V)**—Ponle a una tortilla mostaza, carnes frías, queso y vegetales. ¡Hazla rollito!
- Trail Mix (F, C/SC y G/P)**—Haz el tuyo propio con las porciones correctas de frutas secas, nueces y cereales bajos en azúcar o solicita una Declaración de Formulación del Producto.
- Dip de vegetales (C/SC y V)**—Mezcla yogurt griego natural con aderezo Ranch en polvo o hierbas frescas, sal, pimienta y ajo en polvo. Sirve con vegetales.
- Dip de alubias (C/SC y G/P o V)**—Sirve el dip con tortillas integrales o con vegetales.
- Bolillitos integrales y salsa marinara (G/P y V)**
- Pancakes integrales o waffles integrales (G/P y F o C/SC)**— Pon encima fruta en rebanadas o yogurt.
- WG Quick Bread o Muffins (G/P y F o C/SC)**— Prueba sabores como limón y arándanos, naranja y arándanos, calabaza o pan de calabacitas. Sirve con fruta o yogurt.

Significado de las abreviaturas

F	= Fruta
G/P	= Granos/Panes
C/SC	= Carne/Sustituto de carne
V	= Vegetal

Este proyecto se financia por lo menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan y/o la Junta Educativa del Estado de Illinois.

Michigan Office

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

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

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

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.