

# Sirviendo vegetales en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

## El ofrecer vegetales en las comidas y meriendas (refrigerios):

- Ayuda a los niños y a los participantes adultos a obtener nutrientes importantes como el potasio, el folato (ácido fólico), la vitamina A y la vitamina C.
- Proporciona fibra dietética, lo que contribuye a una sensación de saciedad.
- Añade color, texturas crujientes y sabor a las comidas y meriendas.
- Ayuda a reducir el riesgo de ciertas enfermedades, tales como las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.



## Añada vegetales a su menú del CACFP

Usted puede servir vegetales como parte de un desayuno, almuerzo, cena o merienda (refrigerio) reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés).

### Desayuno

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



#### Ejemplo 3



(hasta un máximo de tres veces por semana)

### Almuerzo y cena

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



▲ Se puede servir un segundo vegetal en vez de la fruta durante el almuerzo y la cena.

### Merienda (refrigerio)

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



#### Ejemplo 3



#### Ejemplo 4





## ¡Ponga a prueba su conocimiento acerca de los vegetales en el CACFP!

¿Cuenta este alimento como un vegetal en el CACFP? Marque sí o no, y luego verifique sus respuestas en la página 4.

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1. Papas blancas                           | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 8. Tomate enlatado<br>(comprado en la tienda)     | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 2. Aguacate                                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 9. Salsa de tomate (kétchup)                      | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 3. Macarrones con queso                    | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 10. Frijoles negros                               | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4. Mermelada de fresa                      | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 11. Arroz   | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 5. Pan de maíz ( <i>cornbread</i> )        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 12. Judías verdes (ejotes)<br>(enlatadas en casa) | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 6. Calabaza                                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |   |   |
| 7. Maíz blanco entero<br>( <i>hominy</i> ) | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |   |   |

### Consideraciones para la planificación de las comidas

La tabla a continuación muestra ejemplos de alimentos y las cantidades necesarias para poder acreditar ¼ taza o ½ taza en el CACFP. Para más información, visite la página web de la Guía de compra de alimentos (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

Vegetal	¼ taza	½ taza
<b>Camote o batata dulce</b> (2 ¼" o más de diámetro)	¼ de batata dulce	½ batata dulce
<b>Mazorca de maíz</b> (alrededor de 5"- 6" de longitud)	½ mazorca	1 mazorca
<b>Palitos de apio</b> (½" por 4")	3 palitos	6 palitos
<b>Palitos de pepino</b> (3" por ¾")	3 palitos	6 palitos
<b>Palitos de zanahoria</b> (½" por 4")	3 palitos	6 palitos
<b>Papa, blanca o tipo Russet</b> (alrededor de 6 oz)	½ papa	1 papa
<b>Rebanadas de tomate</b> (⅛" de grosor)	4-5 rebanadas	8-10 rebanadas
<b>Tomate, tipo cereza o cherry</b>	3 tomates <i>cherry</i>	6 tomates <i>cherry</i>
<b>Vegetales de hoja verde (col rizada, lechuga, espinaca, etc.), cocidos</b>	¼ taza	½ taza
<b>Vegetales de hoja verde (col rizada, lechuga, espinaca, etc.), crudos</b>	½ taza	1 taza
<b>Zanahora, mini o tipo baby</b>	3 mini zanahorias	6 mini zanahorias



## Acreditación de los vegetales: cómo cuentan los vegetales en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



**Los vegetales en cantidades** menores de  $\frac{1}{8}$  de taza no son acreditables para un almuerzo, cena o merienda reembolsable.



**Los vegetales de hoja verde crudos** (espinacas, col rizada, col y lechuga) se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo, una taza de vegetales de hoja verde crudos cuenta como  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales.

**1 taza de espinaca cruda =  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales**



**Los vegetales de hoja verde cocidos** se acreditan como la cantidad total servida.

**1 taza de espinaca cocida = 1 taza de vegetales**



**Los vegetales secos** se acreditan como el doble de la cantidad servida. Por ejemplo:

**$\frac{1}{4}$  taza de tomates deshidratados al sol =  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales**



**Los frijoles secos y guisantes** (legumbres), incluyendo frijoles negros, guisantes partidos y lentejas pueden acreditarse como vegetales o como sustitutos de carne, pero no se pueden acreditar como ambos componentes en la misma comida.



**Los purés de vegetales** utilizados en batidos se acreditan como jugo de vegetales 100 por ciento puro. El jugo solo se puede servir una vez al día en el CACFP.



**Un segundo vegetal que sea diferente** se puede servir en lugar del componente de la fruta en el almuerzo y la cena.

### Otras consideraciones

Reduzca el riesgo de atragantamiento al:

- Cortar los vegetales crudos en trozos más pequeños,
- Cocinar vegetales crudos hasta que estén ligeramente blandos,
- Cortar vegetales blandos y redondos como los tomates *cherry* en trozos pequeños de no más de media pulgada ( $\frac{1}{2}$ ").





## Convierta los viernes en días de degustación y pruebas en el CACFP

Busque vegetales que cosechen en su área local y tenga un evento de degustación.

Puede encontrar recetas, recursos de educación nutricional y calcomanías de *Try Day* en:

<https://teamnutrition.usda.gov>.

 <b>Primavera</b>	 <b>Verano</b>	 <b>Otoño</b>	 <b>Invierno</b>
Brócoli	Calabacín <i>crookneck</i>	Batata dulce (camote)	Calabaza de invierno ( <i>winter squash</i> )
Espárragos	Maíz	Calabaza	Col rizada
Espinaca	Pimiento verde	Col de Bruselas	Remolacha
Lechuga	Tomates	Coliflor	Repollo

1. Papas blancas: **SI**
2. Aguacate: **SI**
3. Macarrones con queso: **NO**
4. Mermelada de fresa: **NO**
5. Pan de maíz (*cornbread*): **NO**
6. Calabaza: **SI**
7. Maíz blanco entero (*hominy*): **SI**
8. Tomate enlatado (comprado en la tienda): **SI**
9. Salsa de tomate (Ketchup): **NO**
10. Frijoles negros: **SI**
11. Arroz: **NO**
12. Judías verdes (ejotes) (enlatadas en casa): **NO**

Respuestas:

