



Conceptos Básicos Para La Planificación Del Menú

UNA GUÍA PARA OPERADORES DEL CUIDADO DE NIÑOS DEL CACFP



Institute of Child Nutrition

The University of Mississippi

El Institute of Child Nutrition (Instituto de nutrición infantil) fue autorizado por el congreso en 1989 y establecido en 1990 en The University of Mississippi en Oxford y es operado en colaboración con The University of Southern Mississippi en Hattiesburg. El instituto opera bajo un acuerdo de concesión con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición.

PROPÓSITO

El propósito del Institute of Child Nutrition es mejorar la operación de los programas de nutrición infantil a través de la investigación, educación, capacitación, y la diseminación de información.

MISIÓN

La misión del Institute of Child Nutrition es proporcionar información y servicios que permitan promover y desarrollar el mejoramiento continuo de los programas de nutrición infantil.

VISIÓN

La visión del Institute of Child Nutrition es ser el líder proveyendo educación, investigación y recursos para promover la excelencia en los programas de nutrición infantil.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Office of Civil Rights; Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2022, Institute of Child Nutrition, the University of Mississippi, Facultad de ciencias aplicadas.

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenida en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición de que los siguientes créditos sean incluidos. Estos materiales no deben ser incorporados en otros sitios web o en libros de texto y no pueden ser vendidos.

Cita Bibliográfica Sugerida:

Institute of Child Nutrition. (2022). Conceptos básicos para la planificación del menú: una guía para operadores del cuidado de niños del CACFP. University, MS: Autor.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

Para mayor información, por favor póngase en contacto con helpdesk@theicn.org.

12/01/2022



tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	1
PATRONES DE COMIDAS DEL CACFP	3
PRINCIPIOS PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ.....	11
PASOS A SEGUIR PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ	19
MENÚ DE EJEMPLO, RECETAS, & LISTA DE COMPRAS	29
CONSEJOS PARA AÑADIR VARIEDAD	45
APÉNDICE	57





INTRODUCCIÓN

La planificación del menú es uno de los pasos más importantes para administrar con éxito el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). El menú influye en todos los aspectos de la operación del servicio de alimentos, desde la compra de los alimentos hasta la preparación de las comidas. Además, un menú planificado cuidadosamente puede ahorrar tiempo y dinero a la vez que proporcionar balance y variedad. Por lo tanto, es esencial seguir buenas prácticas en la planificación del menú para ofrecerle a los niños pequeños, comidas y meriendas nutritivas y atractivas.

Esta guía para la planificación de menús ofrece información básica para planear menús nutritivos que se alinean con el CACFP. Esta guía puede resultarle útil para:

- aprender más sobre los requisitos del patrón de comidas,
- descubrir buenas prácticas para la planificación de las comidas y meriendas, y
- obtener ideas de cómo preparar platos nutritivos y atractivos.

También presenta las siguientes herramientas para la planificación de los menús:

- Menú de muestra o ejemplo
- Lista de compra
- Recetas
- Plantilla para la planificación del menú
- Hojas de consejos

Recuerde, este recurso es simplemente una guía; es posible que deba ajustar algunas recomendaciones para satisfacer las necesidades de su programa. Lo más importante es que siempre siga los requisitos regulatorios locales o estatales.





PATRONES DE COMIDAS DEL CACFP

¿Qué es un patrón de comidas del CACFP? Un patrón de comidas es un estándar nutricional para un grupo de edad específico. Cuenta con un conjunto de componentes alimenticios, tipos de alimentos y los tamaños mínimos de porción requeridos para las comidas (desayuno, almuerzo o cena) y meriendas.

¿Cuáles son los componentes alimenticios?

Hay cinco componentes alimenticios:

- Leche líquida
- Carne / sustitutos de carne
- Vegetales
- Frutas
- Granos

¿Cuáles son los grupos de edad específicos para bebés y niños?

Los grupos de edad reflejan las diferentes necesidades nutricionales de los niños. Para satisfacer sus necesidades y los requisitos del programa, seleccione el patrón de comidas correcto para el grupo (o grupos) de edad de niños bajo su cuidado.

El patrón de comidas del CACFP para bebés se divide en dos grupos de edad:

- De nacimiento hasta 5 meses
- De 6 meses a 11 meses

El patrón de comidas del CACFP para niños en el cuidado infantil incluye cuatro grupos de edad:

- De 1 a 2 años
- De 3 a 5 años
- De 6 a 12 años
- De 13 a 18 años

¿Tienen los patrones de comidas del CACFP requisitos mínimos o máximos?

Cada patrón de comidas enumera los tamaños mínimos de las raciones para cada componente alimenticio. Para cumplir con los requisitos del CACFP, y para que una comida sea reembolsable, usted debe servir al menos la cantidad mínima. Los niños mayores pueden necesitar porciones más grandes para satisfacer sus necesidades nutricionales.

¿Cuáles son los requisitos actualizados del patrón de comidas para bebés y niños?

En el 2016, el USDA actualizó los patrones de comidas del CACFP para asegurar que los participantes tuvieran acceso a comidas y meriendas saludables y balanceadas durante todo el día. A partir del 1ro de octubre del 2017 los centros y los hogares que operan el CACFP implementaron los requisitos actualizados del patrón de comidas. Para obtener información adicional, consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora.

REQUISITOS DEL PATRÓN DE COMIDAS DEL **CACFP**

BEBÉS

Fomentar y apoyar la lactancia materna:

- Los operadores pueden recibir reembolso por las comidas cuando una madre que amamanta acude al centro u hogar de cuidado infantil y amamanta directamente a su bebé.
- Solo se le puede servir la leche materna y la fórmula infantil a los bebés de 0 a 5 meses de edad.

Comidas apropiadas de acuerdo al desarrollo

- Hay dos grupos de edad: de 0 a 5 meses y de 6 a 11 meses.
- Los alimentos sólidos se introducen gradualmente alrededor de los 6 meses de edad, de acuerdo al desarrollo apropiado.

Comidas más nutritivas

- Para los bebés de 6 a 11 meses (según el desarrollo apropiado) se requiere un vegetal o una fruta, o ambos en la merienda.
- En las comidas o meriendas para los bebés no se permiten jugos, productos que contengan imitación de queso, quesos procesados que no califiquen como quesos verdaderos o queso para untar.
- Los cereales listos para comer son acreditables en la merienda para los bebés.
- Los huevos enteros se acreditan como carne/sustituto de carne para comidas y meriendas infantiles.

NIÑOS

Mayor variedad de vegetales y frutas

- El componente combinado de frutas y vegetales es ahora dos componentes separados; un componente vegetal y un componente de fruta para el almuerzo, la cena y la merienda.
- El jugo está limitado a una vez por día.

Más granos enteros

- Al menos una porción de granos por día debe ser rica en granos integrales (100% de granos enteros, o al menos 50% de granos enteros, y los granos restantes son enriquecidos).
- Los postres a base de granos ya no cuentan para el componente de granos.
- Las onzas equivalentes (oz eq) se utilizarán para determinar la cantidad de granos acreditables.

Más opciones de proteínas

- La carne y los sustitutos de carne se pueden servir en lugar del componente de granos enteros en el desayuno un máximo de tres veces por semana.
- El tofu se acredita como un sustituto de carne.

Comidas apropiadas según la edad

- Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las especificadas en las tablas del patrón de comidas a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Menos azúcar añadida

- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.
- Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hacer que cada sorbo cuente

- A los niños de 1 año, sírvales leche entera sin sabor, a los niños de 2 a 5 años, sírvales leche sin sabor, baja en grasa o sin grasa y a los niños de 6 años en adelante, sírvales leche baja en grasa o sin grasa, con o sin sabor.
- Los sustitutos de leche (productos que no son lácteos) que son nutricionalmente equivalentes a la leche se pueden servir en lugar de la leche de vaca a los niños con necesidades médicas o dietéticas especiales sin una declaración médica.

Mejoras Adicionales

- Ofrecer en vez de servir (Offer Vs Serve) se extiende a programas extracurriculares después de la escuela para jóvenes categorizados como en riesgo.
- En el sitio de cuidado no se permite freír con mucha grasa (sumergido en aceite) como una forma de preparar alimentos.

Patrón de comidas para bebés*	
De recién nacido hasta los 5 meses	De 6 meses hasta los 11 meses
Desayuno	
4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ² ; y 0-½ oz eq de cereal infantil ^{2,3} , 0-4 cucharadas de: carne, pescado, pollo, huevo entero, frijoles secos cocidos, o arvejas secas cocidas; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (por volumen) de requesón; o 0-4 onzas o ½ taza de yogur ⁴ ; o una combinación de los mencionados ⁵ ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{5,6}
Almuerzo o cena	
4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ² ; y 0-½ oz eq de cereal infantil ^{2,3} , 0-4 cucharadas de: carne, pescado, pollo, huevo entero, frijoles secos cocidos, o chícharos (arvejas) secos cocidos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (por volumen) de requesón; o 0-4 onzas o ½ taza de yogur ⁴ ; o una combinación de los mencionados ⁵ ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{5,6}
Merienda	
4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	2-4 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ² ; y 0-½ oz eq rebanada de pan ^{3,4} ; o 0-¼ oz eq galletas crackers ^{3,4} ; o 0-½ oz eq cucharadas de cereal infantil ^{2,3,4} o 0-¼ oz eq cereal de desayuno listo para comer ^{3,4,5,6} ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{6,7}

Vea las notas en la página 8

Notas: Patrón de comidas para bebés

Desayuno, almuerzo, cena

- ¹ Se debe servir leche materna o fórmula infantil, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en vez de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para aquellos bebés que regularmente consumen en cada toma, menos de la cantidad mínima de la porción de leche materna, usted puede ofrecerles una cantidad menor a la cantidad mínima requerida y ofrecer el resto más tarde.
- ² La fórmula y el cereal infantil seco deben ser fortificados con hierro.
- ³ Se utilizará la onza equivalente (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables.
- ⁴ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- ⁵ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé esté listo para aceptarlo dependiendo de su desarrollo.
- ⁶ No se pueden servir jugos de frutas y vegetales.

Merienda

- ¹ Se debe servir leche materna o fórmula infantil, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en vez de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para aquellos bebés que regularmente consumen en cada toma, menos de la cantidad mínima de la porción de leche materna, usted puede ofrecerles una cantidad menor a la cantidad mínima requerida y ofrecer el resto más tarde.
- ² La fórmula y el cereal infantil seco deben ser fortificados con hierro.
- ³ Se utilizará la onza equivalente (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables.
- ⁴ Una porción de granos debe ser rica en granos enteros, o harina enriquecida.
- ⁵ Los cereales de desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).
- ⁶ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé esté listo para aceptarlo dependiendo de su desarrollo.
- ⁷ No se pueden servir jugos de fruta y vegetales.

Patrón de comidas para niños

Componentes alimenticios y tipos de comida	De 1-2 años	De 3-5 años	De 6-12 años	De 13-18 años
Desayuno¹				
Leche líquida ²	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Vegetales, frutas, o porciones de ambos ³	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Granos (oz eq) ^{4,5,6}				
Pan rico en grano entero o enriquecido	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente
Productos horneados ricos en grano entero o enriquecidos tales como panes y panecillos tipo biscuit o muffin	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente
Cereal de desayuno cocido o cereal de grano y/o pasta ricos en grano entero o enriquecidos o fortificados	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Cereal de desayuno - listo para comer (seco, frío) rico en grano entero, enriquecido o fortificado ⁷				
Hojuelas o redondos	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Cereal inflado	¾ taza	¾ taza	1 ¼ taza	1 ¼ taza
Granola	⅞ taza	⅞ taza	1 ¼ taza	1 ¼ taza

¹ Para que la comida sea reembolsable tiene que servir los tres componentes. Ofrecer en vez de servir (OVS) es una opción para los participantes del programa de comidas durante actividades extracurriculares en escuelas que sirven jóvenes categorizados como en riesgo.

² Para niños de un año de edad debe ser leche entera sin sabor. Para niños entre las edades de 2-5 años, debe ser leche baja en grasa (1%) sin sabor; o leche sin grasa (descremada) sin sabor. Para niños de 6 años en adelante, debe ser leche baja en grasa (1%) con o sin sabor; o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor.

³ El jugo pasteurizado 100% puro se puede usar para cumplir con los requisitos del componente de fruta o el componente de vegetales solamente en una comida por día, incluyendo la merienda.

⁴ Al menos una porción al día, entre todas las comidas servidas, debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.

⁵ La carne y los sustitutos de carne se pueden usar para cumplir con los requisitos del componente de granos enteros un máximo de tres veces por semana. Una onza de carne o sustitutos de carne es igual a una onza equivalente de granos.

⁶ Se utilizarán onzas equivalentes (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables.

⁷ Los cereales de desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).

Patrón de comidas de niños				
Componentes alimenticios y tipos de comida	De 1-2 años	De 3-5 años	De 6-12 años	De 13-18 años
Almuerzo y cena¹				
Leche líquida ²	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/sustituto de carne				
Carne magra, pollo o pescado	1 onza	1 ½ onza	2 onzas	2 onzas
Tofu, productos de soya, o proteínas alternativas ³	1 onza	1 ½ onza	2 onzas	2 onzas
Queso	1 onza	1 ½ onza	2 onzas	2 onzas
Huevo, grande	½	¾	1	1
Frijoles o guisantes, secos, cocidos	¼ taza	¾ taza	½ taza	½ taza
Mantequilla de maní o mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces (frutos secos) o semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Yogur, con o sin sabor, con o sin azúcar ⁴	4 onzas o ½ taza	6 onzas o ¾ taza	8 onzas o 1 taza	8 onzas o 1 taza
Los siguientes artículos pueden usarse para cumplir no más del 50% del requisito: maní, nueces de soya, nueces de árbol o semillas, como se enumeran en la guía del programa, o una cantidad equivalente de cualquier combinación de los componentes de carne / sustitutos de carne previamente mencionados (1 onza de nueces / semillas = 1 onza de carne magra cocida, pollo o pescado)	½ onza = 50%	¾ onza = 50%	1 onza = 50%	1 onza = 50%
Vegetales ⁵	⅛ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Frutas ^{5,6}	⅛ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Granos (onza equivalente) ^{7,8}				
Pan rico en grano entero o enriquecido	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente
Productos horneados ricos en grano entero o enriquecidos tales como panes y panecillos tipo biscuit o muffin	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente
Cereal de desayuno cocido o cereal de grano y/o pasta, ricos en grano entero o enriquecidos o fortificados	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
<p>¹ Para que la comida sea reembolsable se deben servir los cinco componentes. Ofrecer en vez de servir (OVS) es una opción para los participantes del programa de comidas durante actividades extracurriculares en escuelas que sirven jóvenes categorizados como en riesgo.</p> <p>² Para niños de un año de edad debe ser leche entera sin sabor para. Para niños entre las edades de 2-5 años, debe ser leche baja en grasa (1%) sin sabor; o leche sin grasa (descremada) sin sabor. Para niños de 6 años en adelante, debe ser leche baja en grasa (1%) con o sin sabor; o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor.</p> <p>³ Las proteínas alternativas deben cumplir los requisitos del Apéndice A de la Parte 226.</p> <p>⁴ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.</p> <p>⁵ El jugo pasteurizado 100% puro se puede usar para cumplir con los requisitos del componente de frutas o el componente de vegetales solamente en una comida por día, incluyendo la merienda.</p> <p>⁶ Se puede usar un vegetal para cumplir con el requisito del componente de fruta. Cuando se sirven dos vegetales en el almuerzo o la cena, se deben servir dos tipos diferentes de vegetales.</p> <p>⁷ Al menos una porción al día, entre todas las comidas servidas, debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.</p> <p>⁸ Se utilizarán onzas equivalentes (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables.</p> <p>⁹ Los cereales de desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).</p>				

Patrón de comidas para niños

Componentes alimenticios y tipos de comida	De 1-2 años	De 3-5 años	De 6-12 años	De 13-18 años
Merienda¹				
Leche líquida ²	4 onzas líquidas	4 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/sustituto de carne				
Carne magra, pollo o pescado	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Tofu, productos de soya, o proteínas alternativas ³	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Queso	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Huevo, grande	½	½	½	½
Frijoles o guisantes, secos, cocidos	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza	¼ taza
Mantequilla de maní o mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces (frutos secos) o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Yogur, con o sin sabor, con o sin azúcar ⁴	2 onzas or ¼ taza	2 onzas or ¼ taza	4 onzas or ½ taza	4 onzas or ½ taza
Maní, nuez de soya, nuez de árbol, o semillas	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Vegetales ⁵	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Frutas ⁵	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Granos^{6,7}				
Pan rico en grano entero o enriquecido	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente
Productos horneados ricos en grano entero o enriquecidos tales como panes y panecillos tipo biscuit o muffin	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente
Cereal de desayuno cocido o cereal de grano y/o pasta, ricos en grano entero o enriquecidos o fortificados	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Cereal de desayuno - listo para comer (seco, frío) rico en grano entero, enriquecido o fortificado ⁸				
Hojuelas o redondos	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Cereal inflado	¾ taza	¾ taza	1 ¼ taza	1 ¼ taza
Granola	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza	¼ taza

¹ Para que la merienda sea reembolsable se debe seleccionar al menos dos de los cinco componentes ofrecidos. Solo uno de los dos componentes seleccionados puede ser una bebida.

² Para niños de un año de edad debe ser leche entera sin sabor. Para niños entre las edades de 2-5 años, debe ser leche baja en grasa (1%) sin sabor; o leche sin grasa (descremada) sin sabor. Debe ser leche sin sabor o con sabor baja en grasa (1 por ciento) o sin grasa (descremada) para niños de seis años en adelante.

³ Las proteínas alternativas deben cumplir los requisitos del Apéndice A de la Parte 226.

⁴ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

⁵ El jugo pasteurizado 100% puro se puede usar para cumplir con los requisitos del componente de frutas o el componente de vegetales solamente en una comida por día, incluyendo la merienda.

⁶ Al menos una porción al día, entre todas las comidas servidas, debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.

⁷ Se utilizarán onzas equivalentes (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables.

⁸ Los cereales de desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).





PRINCIPIOS PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Con la gran variedad de alimentos disponibles actualmente en el supermercado, puede ser un desafío seleccionar los alimentos más nutritivos para los niños pequeños. ¿Por dónde se empieza?

Los siguientes seis principios, descritos en esta sección, para la planificación del menú proporcionan un excelente punto de partida.

- Enfóquese en una buena nutrición
- Esfuércese por obtener un balance
- Ponga énfasis en la variedad
- Añada contraste
- Piense en el color
- Considere el atractivo visual

Tenga estos puntos en cuenta cuando planifique sus menús basados en los requisitos del patrón de comidas y las necesidades nutricionales de los niños bajo su cuidado.

principio 1

Enfóquese en una buena nutrición

El presentar una variedad de alimentos nutritivos ayudará a introducir a los niños a una amplia gama de sabores y nutrientes.

Incluya una variedad de granos enteros

- Los granos integrales son buenas fuentes de fibra, vitaminas B y otros nutrientes esenciales. El comer una variedad de granos integrales puede ayudar a reducir el riesgo de la obesidad, así como otras enfermedades crónicas. Una forma de incluir una variedad de granos integrales es reemplazar todos los panes y cereales para el desayuno con versiones integrales.

Proporcione más frutas y vegetales enteros en vez de jugo

- El jugo contiene vitaminas y minerales, pero no contiene la fibra que se encuentra en las frutas y los vegetales enteros. La fibra promueve un buen sistema digestivo y ayuda a los niños y los adultos a sentirse llenos por más tiempo. Una forma de servir más frutas y vegetales enteros es limitar el jugo a una vez al día.

Reduzca los alimentos procesados en los menús

- El usar menos alimentos procesados limitará las grasas saturadas, la sal y el azúcar. Una forma de reducir los alimentos procesados es al preparar recetas hechas en casa en lugar de comprar comidas ya preparadas. Otra forma, es usar grasas más saludables, como el aceite de oliva en lugar de la mantequilla, o hierbas y especias en vez de sal y azúcar.

Pruebe frijoles secos, guisantes (chicharos/arvejas) y lentejas como proteínas

- Las legumbres son nutritivas, económicas y acreditables como un vegetal o como un sustituto de carne en los patrones de comidas del CACFP. Son excelentes fuentes de proteínas, hierro, zinc, ácido fólico y fibra. Una forma de incorporar más legumbres es reemplazar regularmente las carnes con frijoles, por ejemplo, prepare un burrito con frijoles negros.





principio 2

Esfuércese por obtener un balance

Mientras planifica menús nutritivos, atractivos y sabrosos, esfuércese por balancear cada comida y merienda.

Balancee los sabores de manera atractiva

- Demasiados alimentos con poco sabor o sabores muy fuertes pueden hacer que una comida no sea atractiva para los niños pequeños. Por ejemplo, un menú de almuerzo con pollo al horno con limón y pimienta, papas rojas picantes, ensalada de col y leche puede tener demasiados sabores picantes y fuertes. Un menú más balanceado podría incluir una ensalada mixta, fresas cortadas en rodajas, pan integral, pollo al horno con pimienta y limón y leche.

Use hierbas y especias para balancear los sabores

- Las hierbas y especias son perfectas para realzar y agregar sabor, así como para balancear los sabores fuertes y suaves. Por ejemplo, la canela, el hinojo y la nuez moscada proporcionan un sabor dulce; mientras que las hojas de laurel, el comino y la mejorana proporcionan un sabor picante.

Balancee los alimentos de alto contenido en grasas con alimentos de bajo contenido en grasas

- Elija alimentos bajos en grasa con mayor frecuencia que aquellos que tienen un alto contenido de grasa saturada, como las pizzas, los perros calientes (hot dogs) y trocitos de pollo (nuggets).
- Para balancear un plato principal con un alto contenido en grasa, use guarniciones bajas en grasa. Por ejemplo, cuando el plato principal es un sándwich de queso derretido, un alimento que generalmente es alto en grasa, sírvalo con zanahorias y palitos de apio para balancearlo.

principio 3

Ponga énfasis en la variedad

El servir una variedad de alimentos es importante porque ningún alimento o grupo de alimentos por sí solos proporcionan todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo saludable. La variedad también hace que los menús sean interesantes y atractivos para los niños pequeños.

Incluya una amplia variedad de alimentos día a día

- Ofrezca una variedad de alimentos en diferentes formas y combinaciones durante la semana. Esta práctica reduce la posibilidad de servir los mismos alimentos en días consecutivos, como albóndigas con espagueti el lunes y lasaña de carne el martes. Servir alimentos similares con demasiada frecuencia puede crear un menú poco atractivo.

Varíe los tipos de platos principales que sirve

- Elija una variedad de proteínas para el plato principal, como carnes magras, aves, pescado y legumbres. Otra forma de agregarle variedad al plato principal es incluyendo granos enteros y vegetales. Por ejemplo, agréguele pimientos amarillos y rojos al pollo agridulce que sirve sobre el arroz integral.

Incluya diferentes formas de alimentos y prepárelos de varias maneras

- Sirva las mismas frutas y vegetales en forma cruda y cocida. Adicionalmente, puede aumentar la variedad de sabores en los menús agregándoles diferentes condimentos. Por ejemplo, las zanahorias saben muy bien cuando se sirven crudas, asadas con perejil y tomillo, o salteadas con aceite de oliva y canela.

Periódicamente incluya una pequeña cantidad de alimentos nuevos o desconocidos

- Introduzca un solo alimento nuevo o desconocido a la vez. Una forma de hacerlo es proporcionándoles a los niños una pequeña cantidad para que lo prueben durante las comidas. Otra forma es introducirles un nuevo alimento con alimentos que les son familiares. Por ejemplo, si los pimientos son nuevos en el menú, y los vegetales de hojas verdes son los favoritos, intente agregarle pimientos frescos cortados en trocitos a una ensalada.





principio 4

Añada contraste

Esfuércese por añadir contrastes de textura, sabor y métodos de preparación.

Use alimentos con diferentes texturas para realzar el sabor y la apariencia

- Incluya diferentes texturas en la misma comida o merienda, tales como blanda, firme, uniforme, esponjosa, crujiente y cremosa. Por ejemplo, las cuñas de pepino y el hummus proporcionan una combinación de texturas crujientes, suaves, uniforme y cremosas. Otros ejemplos pueden incluir papitas (chips) de col rizada crujientes, palitos de zanahoria fresca y puré de papas cremoso.

Varíe los tipos de alimentos en el menú

- Un menú con demasiados almidones, sabores dulces o alimentos pesados (que llenan) carece de balance. Cuando sirva estos alimentos, combínelos con frutas y vegetales frescos, coloridos, crudos o ligeramente cocidos.

Use combinaciones agradables de tamaños y formas de alimentos

- Presente los alimentos en varias formas diferentes, como trocitos, cuñas, tiras, rodajas y pedazos triturados. Una comida con carne en trocitos, papas picadas, vegetales mixtos y cóctel de frutas necesita más contraste porque todos son similares en tamaño y forma. Sin embargo, si reemplaza las papas cortadas en cubitos con papas cortadas en cuñas o sirve manzanas cortadas en rodajas delgaditas en vez del cóctel de frutas le agregará más contraste al menú.

principio 5

Piense en el Color

Use una variedad de combinaciones de colores en todas las comidas y meriendas.

Use alimentos con una variedad de colores en cada comida

- Una buena práctica para agregar color es el usar al menos tres alimentos coloridos en cada comida. Por ejemplo, el pavo, el arroz, la coliflor, las peras y la leche son de colores parecidos; una combinación mejor para aumentar el color sería un pavo con salsa de arándanos, brócoli al vapor, pan integral, rodajas de naranja y leche.

Incorpore frutas y vegetales para agregar color

- Use frutas y vegetales con una variedad de colores como el verde oscuro, el rojo, el naranja, el morado, el blanco y el azul. Agregue color al plato y una amplia gama de nutrientes. Por ejemplo, para aumentar los colores en el menú, sirva kiwi verde en el desayuno y duraznos anaranjados y pimientos rojos en el almuerzo.

Combine alimentos coloridos con aquellos que tienen muy poco o ningún color

- Piense en los alimentos que tengan muy poco color, tales como el puré de papas y el pollo al horno, y combínelos con alimentos coloridos. Por ejemplo, sirva el brócoli con puré de papas o fresas y rodajas de zanahoria con una hamburguesa de pavo.

Espolvoree hierbas y especias sobre los alimentos para agregar color

- Las hierbas y las especias son excelentes para agregarle un toque de color al plato. Por ejemplo, agréguele una pizca de canela o fruta enlatada a la avena o un poco de paprika (pimentón dulce) a las papas o a los huevos para darles color.





principio 6

Considere el atractivo visual

A menudo los niños pequeños deciden qué comer basándose en su primera impresión del alimento. Siempre enfóquese en preparar y servir comidas y meriendas visualmente atractivas para los niños pequeños.

Considere la apariencia de la comida en platos y tazones

- Una forma de garantizar que las comidas sean visualmente atractivas es preparar un plato de muestra antes de cada comida. Otra forma de agregar atractivo visual es usar platos coloridos.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

Hay cuatro puntos claves que debe tener en cuenta al aplicar los principios para la planificación del menú.

Incorpore alimentos de temporada

- Los alimentos de temporada pueden ser más económicos y a menudo tienen mejor sabor.

Piense en el clima de cada estación

- Durante los meses de invierno, planee incluir alimentos calientes de plato principal, como una sopa de vegetales. En los meses de verano, para una merienda refrescante, incluya alimentos fríos, como fresas y yogur.

Deles prioridad a las preferencias por alimentos regionales

- Considere las preferencias por alimentos regionales y culturales de los niños bajo su cuidado y ofrézcaselos regularmente junto con alimentos nuevos. De esta manera, alentará a los niños a probar alimentos nuevos.

Planifique para fiestas y otras ocasiones especiales

- Planifique menús que enfatizen eventos del programa, feriados nacionales y ocasiones especiales que se celebran en su centro de cuidado infantil.





PASOS A SEGUIR PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Cuando comience a planificar los menús, es útil seguir un proceso paso a paso. Tenga en cuenta estos pasos cuando planifique sus menús. Este método le puede reducir el tiempo para la planificación de los menús y puede ayudarle a alinearlos con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

- Prepárese para planificar menús
- Piense en los cambios que le gustaría hacer
- Determine la duración del menú
- Seleccione el plato principal para el almuerzo
- Seleccione los elementos restantes del menú para el almuerzo
- Planee menús para el desayuno
- Planee menús para cada merienda
- Evalúe lo que ha planeado



paso 1

Prepárese para planificar menús

- Planifique los menús al menos con un mes de anticipación a la fecha en que se servirán. Elija un momento en el que pueda concentrarse en la planificación del menú sin distracciones.
- Recopile recursos para la planificación del menú que lo ayudarán a organizar el proceso, tales como los siguientes documentos:
 - Menús anteriores
 - Recetas estandarizadas
 - Presupuesto de los alimentos
 - Lista de alimentos que compra actualmente
 - Una copia de los patrones de comidas del CACFP
 - Una plantilla para la planificación del menú

El apéndice incluye un ejemplo de una plantilla de menú para planificar sus menús.

- (Opcional) Establezca un equipo de planificación de menús para obtener comentarios sobre la planificación de menús diversos, atractivos y nutritivos. El equipo puede estar compuesto por un padre, niño, dietista y/o personal de su oficina.



paso 2

Piense en los cambios que le gustaría hacer

- Lea los menús planificados previamente, los registros de compra de alimentos y los registros de producción para determinar su efectividad en general.
- Tenga en cuenta las necesidades y preferencias nutricionales de los niños.
- Evalúe sus menús actuales según los seis principios para la planificación del menú:
 - Enfóquese en una buena nutrición
 - Esfuércese en obtener un balance
 - Ponga énfasis en la variedad
 - Añada contraste
 - Piense en el color
 - Considere el atractivo visual
- Tenga en cuenta el presupuesto para su menú.
- Tome nota de los cambios que le gustaría hacer al planificar un nuevo menú o al modificar un menú previamente planificado.

paso 3

Determine la duración del menú

- Un menú de ciclo es una serie de menús planificados para un período (por ejemplo, 3 semanas). El menú es diferente para cada día del ciclo. Después de que se sirve todo el menú, se completa el primer ciclo y los menús se repiten de nuevo en el mismo orden.
- Un menú de ciclo se debe planear por los menos de 3 semanas para garantizar que los niños no reciban la misma combinación de alimentos con demasiada frecuencia.

Existen muchas ventajas al usar menús de ciclo

- El uso de menús de ciclo ahorra tiempo al planificar y preparar comidas porque los mismos menús se repiten en el mismo orden.
- El comprar los alimentos es más fácil, ya que se sabe lo que usará con anticipación y cuánto se debe comprar.
- Los menús de ciclo son fáciles de cambiar una vez que han sido planificados. Usted puede sustituir los alimentos que no están disponibles con otros alimentos del mismo componente alimenticio.

paso 4

Seleccione el plato principal para el almuerzo

- Los platos principales son el foco central de la comida; cuando se seleccionan primero, forman el marco para planificar el resto del menú.
- Comience seleccionando el plato principal para cada menú de almuerzo. Suele ser el componente de carne / sustituto de carne.
 - Cuando sea posible, incorpore otros ingredientes que contribuyan al plato principal, como panes, pasta, arroz y vegetales.
- Enfatice la variedad; elija un plato principal diferente para cada día del ciclo.
 - Incorpore una variedad de diferentes platos de carne/sustitutos de carne para el ciclo del menú, como carnes magras y frijoles secos.









paso 5

Seleccione los elementos restantes del menú para el almuerzo

- Agregue todos los demás alimentos para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP para el almuerzo:
 - Leche líquida
 - Frutas
 - Vegetales
 - Granos
- Incluya alimentos que complementen el plato principal.
- Incluya al menos un alimento rico en granos entero por día. Estos alimentos son 100% integrales o al menos 50% integrales, y los granos restantes en los alimentos están enriquecidos.
- Incorpore frutas y vegetales de temporada.
- Incorpore “otros alimentos”, como condimentos o agua, asegurándose de incluir todos los elementos necesarios para cada comida.

paso 6

Planee menús para el desayuno

- Siga los mismos principios para la planificación del menú que se utilizan al planear el menú del almuerzo.
- Incluya los componentes del patrón de comidas necesarios para el desayuno:
 - Leche líquida
 - Frutas, vegetales o ambos
 - Granos
- Agregue variedad al reemplazar el componente de granos con una carne o sustituto de carne un máximo de tres veces por semana.



paso 7

Planee menús para cada merienda

- Siga los mismos principios para la planificación del menú que se utilizan al planear los menús del almuerzo y del desayuno.
- Incluya dos de los cinco componentes del patrón de comidas del CACFP para las meriendas:
 - Leche líquida
 - Frutas
 - Vegetales
 - Granos
 - Carne / sustitutos de carne
- Planee incluir agua como la bebida para las meriendas.



paso 8

Evalúe lo que ha planeado

Antes de finalizar su sesión de planificación de menús, evalúe sus menús para asegurarse de que sean nutritivos, atractivos y que cumplan con los requisitos del CACFP. Revise los menús según las siguientes áreas:

- Requisitos básicos del patrón de comidas
 - ¿Cumplen los menús con los requisitos de los patrones de comidas del CACFP?
 - ¿Se limita el jugo a una vez por día para los niños y no se incluye en las comidas o meriendas infantiles?
 - ¿Están los menús sin postres a base de granos?
 - ¿Hay al menos una porción de granos al día que sea rica en granos integrales?
 - ¿Están los menús sin alimentos que requieran freírse con mucha grasa?
 - ¿Están los menús para bebés sin productos que contengan sustitutos de queso (imitación de queso) o quesos procesados que no califican como quesos verdaderos o quesos para untar?
- Alimentos seleccionados
 - ¿Hay balance en los sabores y los tipos de alimentos?
 - ¿Hay contraste en las texturas y los tipos de alimentos?
 - ¿Hay varios colores en cada menú?
 - ¿Es el menú atractivo visualmente?
 - ¿Es obvia la buena nutrición en cada comida? (granos enteros, una variedad de frutas y vegetales, proteínas magras, y el azúcar y la sal añadidas están limitados)
 - ¿Hay una variedad de alimentos de temporada?
 - ¿Hay alimentos nuevos enumerados en el menú?
- Preparación
 - ¿Se puede hacer alguna preparación con anticipación de manera segura?
 - ¿Tiene suficiente espacio y el equipo adecuado para preparar y servir cada comida y merienda?
- Costo
 - ¿Consideró el costo del menú?
 - ¿Existe un balance de alimentos de alto y bajo costo?
- Menús y recetas
 - ¿Se complementan los menús?
 - ¿Repiten los menús alguno de los alimentos seleccionados en cualquier otra comida del mismo día?
 - ¿Se indican los tamaños de las porciones en las cantidades correctas?
- Consideraciones especiales
 - ¿Reflejan los menús eventos especiales, días festivos, etc.?
 - ¿Son los menús apropiados para la edad de los participantes?
 - ¿Se hacen consideraciones para niños con preferencias o necesidades especiales? (Use las recomendaciones actuales del USDA y las pautas estatales)





MENÚ DE EJEMPLO, RECETAS, & LISTA DE COMPRAS

Los menús, las recetas y las listas de compras son herramientas esenciales para cumplir con los requisitos del patrón de comidas y las necesidades nutricionales de los niños pequeños. A medida que explora estas tres herramientas en esta sección, hay algunos puntos claves que debe tener en cuenta.

El menú de muestra cumple con los requisitos del patrón de comidas del CACFP para el grupo de edad de tres a cinco años. Algunos de los elementos del menú incluyen nombres de platos con un asterisco (*). Esto indica que después del menú de muestra sigue una receta estandarizada del USDA.

Cada receta incluye rendimientos para 6 o 25 porciones. Es posible que deba ajustar el rendimiento de la receta, ya sea incrementándola o reduciéndola, dependiendo de la cantidad de niños bajo su cuidado. La información de acreditación de todas las recetas es para niños de tres a cinco años.

Después de las recetas se muestra una lista de compras para el menú. Esta lista está diseñada para ayudarle a desarrollar listas de compras de alimentos basadas en las necesidades de su instalación.

Por último, a continuación de la lista de compras le siguen los recursos de las recetas. Estas herramientas incluyen algunos consejos útiles para usar recetas y plantillas para planificar menús y listas de compras.

menú de muestra

	Componentes de alimento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno Seleccione los 3 componentes	Leche	Leche 1% o sin grasa	Leche 1% o sin grasa	Leche 1% o sin grasa	Leche 1% o sin grasa	Leche 1% o sin grasa
	Frutas, Vegetales, o una combinación de ambos	Fresas cortadas en rodajas	Manzanas horneadas	Rodajas de bananos	Arándanos	Pimientos verdes cortados en trocitos
	Granos	Cereal frío, grano integral	Tostada de grano integral	Panqueques de trigo integral	Avena con una pizca de canela	Huevos revueltos**
Almuerzo Seleccione los 5 componentes	Leche	Leche 1% o sin grasa	Leche 1% o sin grasa	Leche 1% o sin grasa	Leche 1% o sin grasa	Leche 1% o sin grasa
	Carne/ sustituto de carne	Burrito de frijoles y queso (tortilla integral)	Rebanada de pavo asado	Salteado de pollo* (arroz integral)	Lasaña fácil de calabacín*	Sándwich de atún (Pan integral)
	Vegetales	Maíz Mexicali	Rodajas de apio fresco	Guisantes (snap peas)	Lasaña fácil de calabacín*	Brócoli cocido al vapor
	Frutas	Rebanadas de naranja fresca	Melón cantalupo fresco	Mandarinas (enlatadas en su jugo)	Rebanadas de manzana	Arándanos frescos
	Granos	Tortilla integral	Arroz Jollof* (arroz integral)	Arroz integral	Palitos (palitroques) de pan integral	Pan integral
Merienda Seleccione 2 de los 5 componentes	Leche Carne/ sustituto de carne Vegetales Frutas Granos	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
		Palitos de zanahorias y apio	Ensalada de zanahoria y uvas pasas*	Queso cheddar	Hummus de frijol negro*	Cuñas de batata dulce*
		Palitos de queso	Ensalada de zanahoria y uvas pasas*	Galletas "crackers" integrales	Galletas de maíz integral	Yogur

*Hay una receta disponible para este plato.

** En el desayuno, es opcional servir una carne/sustituto de carne en lugar del componente de granos un máximo de 3 días.

ejemplo de una lista de compra

Frutas		Vegetales	
<input type="checkbox"/> Manzanas	<input type="checkbox"/> Brócoli	<input type="checkbox"/> Cebolla	
<input type="checkbox"/> Bananos	<input type="checkbox"/> Frijoles negros enlatados	<input type="checkbox"/> Perejil	
<input type="checkbox"/> Arándanos	<input type="checkbox"/> Garbanzos enlatados	<input type="checkbox"/> Lechuga romana	
<input type="checkbox"/> Mandarinas enlatadas	<input type="checkbox"/> Maíz enlatado	<input type="checkbox"/> Lechuga de hoja roja	
<input type="checkbox"/> Melocotones enlatados	<input type="checkbox"/> Zanahorias	<input type="checkbox"/> Salsa	
<input type="checkbox"/> Piña enlatada	<input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Espinaca	
<input type="checkbox"/> Melón cantalupo	<input type="checkbox"/> Cilantro	<input type="checkbox"/> Guisantes	
<input type="checkbox"/> Frambuesas congeladas	<input type="checkbox"/> Edemame congelado	<input type="checkbox"/> Batata dulce	
<input type="checkbox"/> Manzanas verdes	<input type="checkbox"/> Ajo	<input type="checkbox"/> Tomates	
<input type="checkbox"/> Kiwi	<input type="checkbox"/> Jengibre	<input type="checkbox"/> Pasta de tomate	
<input type="checkbox"/> Jugo de limón	<input type="checkbox"/> Pimientos rojos y verdes	<input type="checkbox"/> Salsa de tomate	
<input type="checkbox"/> Naranjas	<input type="checkbox"/> Maíz Mexicali		
<input type="checkbox"/> Peras			
<input type="checkbox"/> Jugo de piña			
<input type="checkbox"/> Fresas			
<input type="checkbox"/> Puré de manzana, sin azúcar			
Carne/sustitutos de carne		Granos	
<input type="checkbox"/> Pechuga de pollo, sin hueso, sin piel	<input type="checkbox"/> Arroz integral	Asegúrese de consultar la guía más reciente del USDA sobre como servir granos y alimentos ricos en granos enteros como parte del CACFP.	
<input type="checkbox"/> Frijoles refritos, enlatados, bajos en grasa	<input type="checkbox"/> Avena		
<input type="checkbox"/> Queso	<input type="checkbox"/> Chips de maíz integral		
<input type="checkbox"/> Queso tipo requesón	<input type="checkbox"/> Pan integral		
<input type="checkbox"/> Huevos	<input type="checkbox"/> Palitos de pan integral		
<input type="checkbox"/> Carne molida	<input type="checkbox"/> Cereal integral		
<input type="checkbox"/> Pavo molido	<input type="checkbox"/> Tortilla integral		
<input type="checkbox"/> Solomillo de cerdo	<input type="checkbox"/> Chips de tortilla integral		
<input type="checkbox"/> Rebanadas de pavo asado	<input type="checkbox"/> Harina de trigo integral		
<input type="checkbox"/> Palitos de queso			
<input type="checkbox"/> Atún, empacado en agua			
<input type="checkbox"/> Yogur			
Leche		Otros	
<input type="checkbox"/> Baja en grasa (1%) o sin grasa	<input type="checkbox"/> Vinagre de sidra de manzana	<input type="checkbox"/> Pimienta negra molida	<input type="checkbox"/> Aceite de oliva
<input type="checkbox"/> Sin grasa	<input type="checkbox"/> Polvo de hornear	<input type="checkbox"/> Semillas de apio molido	<input type="checkbox"/> Cebolla en polvo
<input type="checkbox"/> En polvo, instantánea, descremada	<input type="checkbox"/> Albahaca	<input type="checkbox"/> Canela molida	<input type="checkbox"/> Hojuelas de pimienta roja
<input type="checkbox"/> Entera para niños de 12 a 23 meses	<input type="checkbox"/> Azúcar morena	<input type="checkbox"/> Nuez moscada, molida	<input type="checkbox"/> triturada
	<input type="checkbox"/> Aceite de Canola	<input type="checkbox"/> Pimienta blanca, molida	<input type="checkbox"/> Sal
	<input type="checkbox"/> Salsa de Chile	<input type="checkbox"/> Miel*	<input type="checkbox"/> Coco rallado
	<input type="checkbox"/> Maicena	<input type="checkbox"/> Hojuelas de papa instantánea	<input type="checkbox"/> Margarina suave
	<input type="checkbox"/> Comino	<input type="checkbox"/> Aderezo italiano	<input type="checkbox"/> Azúcar
	<input type="checkbox"/> Hojuelas de avena	<input type="checkbox"/> Caldo de pollo, bajo en sodio	<input type="checkbox"/> Salsa agri dulce
	<input type="checkbox"/> Ajo en polvo	<input type="checkbox"/> Salsa de soya, baja en sodio	<input type="checkbox"/> Agua
	<input type="checkbox"/> Uvas pasas doradas	<input type="checkbox"/> Mayonesa	

*Prevenga el botulismo (una enfermedad que puede ser mortal) al nunca darle miel o comidas que contengan miel a los bebés.



Nota: El propósito de la imagen es sólo de diseño. Esta receta no contiene carne.

lasaña fácil de calabacín*

ingredientes	6 porciones	25 porciones
• Queso mozzarella, bajo en grasa, rallado	2 ½ onzas (2 ½ onzas equivalen a ½ taza más 2 cucharadas)	2 ½ tazas y 2 cucharadas
• Requesón (cottage cheese), sin grasa	1 taza	1 cuarto de galón y ¼ taza
• Pasta de tomate, enlatada, baja en sodio	3 cucharadas	¾ taza
• Salsa de tomate, enlatada	1 taza	7 tazas y 2 cucharadas
• Orégano, en polvo	1 cucharadita	1 cucharada 1 teaspoon
• Hojas de albahaca, seca	1 cucharadita	1 cucharada 1 teaspoon
• Cebolla, fresca, pelada	2 ⅝ onzas (2 ⅝ onzas equivalen a ½ taza más 1 cucharada)	2 ¼ tazas
• Diente de ajo, finamente picado	2 dientes (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita picada)	8 dientes o 1 cucharada 1 cucharadita
• Pimienta negra, molida	¼ cucharadita	1 cucharadita
• Calabacín, sin pelar, cortado en rodajas delgadas	1 ½ tazas	9 ½ tazas
• Fideos de lasaña, enriquecidos, listos para hornear	3 ⅜ onzas (6 hojas)	25 hojas
• Queso parmesano, rallado	1 cucharada	¼ taza
• Aceite en aerosol para cocinar	1 aerosol	1 aerosol

instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Reserve parte del queso mozzarella y colóquelo a un lado. Reserve ⅓ taza (6 porciones) o 1 ⅓ tazas (25 porciones).
3. Haga la salsa de tomate y queso: en un tazón grande combine el resto del queso mozzarella, el requesón, la pasta de tomate, la salsa de tomate, el orégano, la albahaca, la cebolla, el ajo, y la pimienta negra.
4. Divida el calabacín en dos partes iguales: alrededor de ¾ taza (6 porciones) o dos partes de 3 ¼ tazas (25 porciones).
5. Ensamble: rocíe ligeramente una bandeja para hornear de 8" x 8" (6 porciones) o de 12" x 20" x 2 ½" (25 porciones) con el aceite en aerosol.
6. Primera capa: esparza 3 ½ tazas de la salsa de queso y tomate de manera uniforme en el fondo de cada bandeja. Cubra la salsa con las hojas de lasaña lista para hornear. Luego, cubra los fideos con las rebanadas de calabacín.
7. Segunda capa: repita las instrucciones de la primera capa.
8. Tercera capa: coloque el resto de la salsa de queso y tomate encima de las dos primeras capas y termine esparciendo el queso mozzarella que reservo en el paso #1 y el queso parmesano.
9. Cubra firmemente la bandeja con papel aluminio y hornee hasta que el calabacín este blando. Horno convencional: 350 °F durante 45 minutos.
10. Sáquelo del horno. Quite el papel aluminio y hornee destapado hasta que el queso comience a dorarse ligeramente. Horno convencional: 350 °F durante 15 minutos. Punto crítico de control: hornee hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
11. Saque del horno. Deje la reposar la lasaña por 10 minutos antes de cortarla. Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.
12. Corte la lasaña en pedazos iguales de 2" x 3 ¾". Sirva un pedazo.

Información de acreditación del CACFP: 1 pedazo proporciona 1 onza equivalente de sustituto de carne, ½ taza de vegetales, y ½ onza equivalente de granos.

Origen: USDA Recipes for CACFP Home Child Care and USDA Recipes for CACFP (recetas del USDA para hogares/sitios de cuidado de niños del CACFP y recetas del USDA para CACFP)

hummus de frijol negro

ingredientes	6 porciones	25 porciones
• Frijoles negros, enlatados, bajos en sodio, enjuagados, escurridos	2 tazas	1 cuarto de galón y 1 ⅓ tazas (aprox. ¾ de una lata #10)
• Garbanzos, enlatados, bajos en sodio, enjuagados, escurridos	2 tazas	1 cuarto de galón 3 ⅓ tazas 2 cucharaditas (aprox. ¾ de una lata #10)
• Jugo de limón	½ taza	2 ¼ tazas
• Ajo	⅛ tazas	1 ⅓ tazas
• Aceite de oliva	1 cucharada	3 cucharadas
• Sal	¾ cucharadita	¾ cucharadita
• Comino	1 cucharadita	1 cucharada
• Pimienta blanca, en polvo	¼ cucharadita	1 ½ cucharaditas
• Cilantro, fresco, picado	⅔ taza	2 ½ tazas 2 cucharadas
• Chips de tortilla integral (opcional)	60 chips	250 chips

instrucciones

1. En un procesador de alimentos, combine los frijoles negros, los garbanzos, el jugo de limón, el ajo, el aceite, la sal, el comino y la pimienta, y mezcle a velocidad media entre 30 segundos a 1 minuto. La mezcla debe tener una consistencia cremosa. Asegúrese de no mezclar demasiado.
2. Transfiera la mezcla de frijoles a un tazón de mezclar grande (6 porciones) o a una bandeja para mesa de vapor 12" x 20" x 2 ½" (25 porciones).
3. Añada cilantro y revuelva bien.
4. Cubra y refrigere a 40 °F. Punto crítico de control: enfrié hasta alcanzar una temperatura de 40 °F o menor dentro de 4 horas. Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o menor.
5. Sirva frío con chips (opcional). Sirva la porción con el cucharón #8 (½ taza).

Información de acreditación del CACFP: ½ taza (cucharón #8) proporciona legumbre como carne/sustituto de carne: 2 onzas carne/sustituto de carne; o legumbre como vegetal: ½ taza vegetal.

Origen: USDA Recipes for CACFP Home Child Care and USDA Recipes for CACFP





salteado de pollo

ingredientes

	6 porciones	25 porciones
• Pollo, congelado, cocido, descongelado, cortado en trocitos de ½-pulgada	1 ¼ tazas (5 ¾ onzas)	1 cuarto de galón y 1 taza y 2 cucharadas y 2 ½ cucharaditas
• Salsa de soya, baja en sodio	2 cucharadas	¼ taza
• Salsa de chile	1 ⅛ cucharaditas	1 cucharada 1 ½ cucharaditas
• Maicena (fécula o almidón de maíz)	¼ taza	¾ taza
• Jengibre, fresco, picado	1 ½ cucharaditas	1 cucharada 2 cucharaditas
• Ajo, finamente picado	1 ½ cucharaditas	1 cucharada 2 cucharaditas
• Pimienta negra, molida	¼ cucharadita	1 cucharadita
• Hojuelas de pimienta roja triturada	¼ cucharadita	1 cucharadita
• Sal	¼ cucharadita	1 cucharadita
• Azúcar	¼ taza 1 cucharadita	¾ taza 2 cucharadas
• Caldo de pollo, bajo en sodio	1 taza	1 cuarto de galón
• Jugo de piña, 100% jugo	½ taza	2 tazas
• Brócoli, fresco, picado, sin tallos	3 tazas (2 ¼ onza)	3 cuartos de galón y 3 cucharadas
• Aceite de canola	⅓ taza	⅓ taza 2 cucharaditas
• Edamame congelado, descongelado	2 ⅓ tazas	2 cuartos de galón y ¾ taza
• Trocitos de piña en 100% jugo, enlatada, escurrida	⅓ taza (1 20 onzas lata de)	3 tazas 2 cucharadas 1 ½ cucharaditas (½ lata #10)
• Zanahoria, fresca, rallada	1 ⅔ taza (4 ½ onzas)	1 cuarto de galón y 3 tazas
• Cebolla, fresca, rebanada	⅓ taza	1 ⅓ tazas 1 cucharada 2 ¾ cucharaditas
• Pimiento verde, fresco, picado	⅓ taza	1 ½ tazas
• Agua	½ taza	2 tazas
• Cilantro, fresco, picado	⅓ taza	1 ⅓ tazas 1 ⅓ cucharaditas

instrucciones

- En un tazón de mezclar grande, combine el pollo, la salsa de soya, la salsa de chile, 2 cucharadas de maicena, ¾ cucharita de jengibre, ¾ cucharadita de ajo, la pimienta negra, las hojuelas de pimienta roja triturada, la sal, y el azúcar. Para 25 porciones, use ⅓ taza y 2 cucharaditas de maicena, 2 ½ cucharaditas de jengibre, y 2 ½ cucharaditas de ajo. Mezcle bien.
- Cúbralo bien. Ponga el jengibre y el ajo restante a un lado, para usar en el paso 7. Ponga el resto de la maicena a un lado para usar en el paso 8. Deje que el pollo se sazone por unas 12 a 24 horas.
- Coloque el pollo sazonado en una olla grande sin tapar a fuego alto por unos 2–3 minutos, revolviendo constantemente.
- Añada ½ taza de caldo de pollo y ¼ taza de jugo de piña (6 porciones) o 2 tazas de caldo de pollo y 1 taza de jugo de piña (25 porciones). Ponga la mezcla a hervir hasta que se espese. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos. Ponga el resto del caldo de pollo y el jugo de piña a un lado para usar en el paso 8.
- Vierta el pollo sazonado en una bandeja para hornear de 9" x 11" (6 porciones) o transfiera 2 cuartos de galón y 2 tazas (alrededor de 5 libras) del pollo sazonado a una bandeja para mesa de vapor de 12" x 20" x 2 ½" (25 porciones). Coloque a un lado para usar en paso 10.
- Hierva el brócoli en una olla grande por 60 segundos o hasta que esté verde brillante. Escúrralo con un colador. Coloque a un lado para usar en el paso 7.
- Caliente el aceite de canola en una olla grande.
- Añada el brócoli hervido, el edamame, la piña, la zanahoria, la cebolla, los pimientos verdes, y el resto del jengibre y el ajo. Saltee sin tapar por unos 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Añada el resto del caldo de pollo y del jugo de piña. Ponga a hervir. Añada el resto de la maicena.
- Añada el agua. Mezcle bien. Deje que la mezcla se espese. Cocine hasta que alcance una temperatura de 140 °F o más alta.
- Añada la mezcla de vegetales encima del pollo sazonado en la bandeja para hornear (6 porciones) o transfiera 1 galón y 1 cuarto de galón (alrededor de 8 libras 15 onzas) de la mezcla de vegetales sobre el pollo sazonado a una bandeja para mesa de vapor 12" x 20" x 2 ½" (25 porciones). Mezcle bien.
- Decore con cilantro.
- Sirva caliente. Punto crítico de control: Mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta. Sirva la porción con el cucharón de 8 onzas líquidas (1 taza).

Información de acreditación del CACFP: 1 taza (cucharón de 8 onzas) proporciona legumbres como carne/ sustituto de carne - 2 onzas de carne/sustituto de carne, ½ taza de vegetales, y ⅓ taza de fruta. O Legumbre como vegetal - onza de carne/ sustituto de carne, ¾ taza de vegetales, y ⅓ taza fruta.

Origen: USDA Recipes for CACFP Home Child Care and USDA Recipes for CACFP

ensalada de zanahoria y uvas pasas

ingredientes	6 porciones	25 porciones
• Yogur bajo en grasa	$\frac{2}{3}$ taza	2 $\frac{1}{2}$ tazas
• Mayonesa, baja en grasa	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
• Sal	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{3}{4}$ cucharadita
• Nuez moscada, molida	$\frac{1}{8}$ cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita
• Vinagre de sidra de manzana	1 cucharada 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita	$\frac{1}{3}$ taza 2 cucharaditas
• Miel	$\frac{1}{4}$ taza	1 taza
• Zanahorias frescas, ralladas	1 taza	3 $\frac{3}{4}$ tazas 1 cucharada 2 $\frac{1}{4}$ cucharaditas
• Trocitos de piña, enlatada, en su jugo, escurrida (una lata de 20 oz)	1 taza	3 $\frac{3}{4}$ tazas 2 cucharadas ($\frac{1}{2}$ lata #10)
• Manzana verde, fresca, sin corazón, cortada en cubos, sin pelar	1 taza	3 $\frac{3}{8}$ tazas
• Uvas pasas doradas	$\frac{1}{3}$ taza	1 $\frac{1}{4}$ tazas 1 $\frac{1}{8}$ cucharaditas
• Coco rallado	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{2}{3}$ taza

instrucciones

1. Aderezo: Combine en un tazón de mezclar pequeño el yogur, la mayonesa, la sal, la nuez moscada, el vinagre, y la miel. Revuelva bien. Coloque el aderezo a un lado para usarlo en el paso 3.
2. En un tazón de mezclar grande, combine las zanahorias, los trocitos de piña, la manzana y las uvas pasas. Mézclelo ligeramente.
3. Añada el aderezo sobre la mezcla de fruta y vegetales. Revuelva bien.
4. Decore con el coco.
5. Cubra y refrigere. Punto crítico de control: enfrié hasta alcanzar una temperatura de 40 °F o menor dentro de 4 horas. Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o menor.
6. Sirva frío. Sirva la porción con el cucharón #8 ($\frac{1}{2}$ taza).

Información de acreditación del CACFP: $\frac{1}{2}$ taza (cucharón #8) proporciona $\frac{1}{4}$ taza de vegetales y $\frac{1}{4}$ taza de fruta.

Origen: USDA Recipes for CACFP Home Child Care and USDA Recipes for CACFP





arroz jollof

ingredientes

	6 porciones	25 porciones
• Aceite de canola	2 cucharadas	¼ taza
• Cebollas, frescas, cortadas en trocitos	⅓ taza	1 ¾ tazas
• Jengibre, molido	¼ cucharadita	1 cucharadita
• Ajo, finamente picado	½ cucharadita	1 cucharada
• Pimientos rojos, frescos, cortados en trocitos	⅓ taza	1 ¼ tazas
• Tomates cortados en cubos, enlatados, sin sal añadida, escurridos	⅓ taza	¾ taza 3 cucharadas 1 ½ cucharaditas
• Salsa de tomate, enlatada, sin sal añadida	¼ taza	¾ taza 2 cucharadas 1 ½ cucharaditas
• Sal	¼ cucharadita	1 cucharadita
• Pimienta de Cayena	1 pizca	⅛ cucharadita
• Paprika o pimentón dulce	1 pizca	⅛ cucharadita
• Curry en polvo	½ cucharadita	1 cucharada
• Caldo de vegetales	1 taza	1 cuarto de galón
• Arroz integral, grano largo, regular, seco, precocido	1 taza	1 cuarto de galón y 2 cucharadas y 1 ½ cucharaditas
• Arvejas y zanahorias congeladas, descongeladas, escurridas	⅔ taza	2 ⅓ tazas 1 cucharada
• Cilantro, fresco, finamente picado	⅓ taza	1 ¾ tazas

instrucciones

1. Caliente el aceite de canola en la olla grande.
2. Añada la cebolla, el jengibre, el ajo y los pimientos rojos. Saltee sin tapar a fuego medio-alto por unos 2–3 minutos o hasta que estén transparentes.
3. Añada los tomates en trocitos, la salsa de tomate, la sal, la pimienta, la paprika y el curry en polvo. Caliente sin tapar a fuego medio por 5 minutos o hasta que el líquido se reduzca y los tomates comiencen a ablandarse. Revolviendo frecuentemente.
4. Añada el caldo de vegetales. Revuélvalo bien. Ponga la mezcla de tomate a un lado para usar en el paso 6.
5. Vierta el arroz sobre una bandeja para hornear.
6. Vierta la mezcla de tomate sobre el arroz. Revuelva bien. Recubra la bandeja de hornear con papel aluminio. Hornee a 350 °F por 45 minutos. Hornee hasta alcanzar una temperatura interna 140 °F o más alta por al menos 15 segundos (use un termómetro de alimentos para comprobar la temperatura interna).
7. Retire del horno. Revuelva la mezcla del arroz suavemente y colóquelo a un lado para usar en el paso 8.
8. Cocine las arvejas y zanahorias al vapor por 1 minuto. Añada los vegetales a la mezcla del arroz.
9. Decore con cilantro.
10. Sirva caliente.

Información de la acreditación del CACFP: ½ taza proporciona, ⅛ taza de vegetales y ½ porción de granos.

Origen: USDA Recipes for CACFP Home Child Care and USDA Recipes for CACFP

recursos de recetas

Mantenga un archivo en la computadora o una carpeta con recetas impresas adecuadas para niños.

- Organice sus recetas. Una forma podría ser dividiéndolas en categorías como platos principales, vegetales, frutas, salsas y aderezos, etc.
- Algunas fuentes pueden incluir los siguientes ejemplos:
 - Team Nutrition Cooks: <https://icn.ms/tncooks>
 - USDA Team Nutrition Look and Cook Recipes: <https://icn.ms/2DqEHnn>
 - USDA Team Nutrition, CACFP Recipes: <http://icn.ms/2tqEuMI>
 - Child Nutrition Recipe Box: <https://theicn.org/cnrb/>
 - USDA Team Nutrition, Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Child Care Centers: <https://icn.ms/2JJANGU>
 - USDA Team Nutrition, Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes: <https://icn.ms/2zCEvgm>

- **Seleccione recetas que incluyan toda la información necesaria para preparar la comida correctamente.**

- Rendimiento: el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en la receta.
- Ingredientes: el nombre de cada ingrediente y la forma de usarlo (como fresco, congelado, enlatado).
- Medidas: el peso o el volumen del ingrediente.

Tome nota de cualquier cambio en la receta.

Si tiene que sustituir un ingrediente por otro (pasta seca en lugar de pasta refrigerada), anote este cambio en la receta. Además, anote cómo el cambio afectó la calidad. Esta información es esencial cuando se decide continuar sustituyendo el ingrediente o si es necesario elegir una opción distinta en el futuro.

Tenga en cuenta que cuando se cambia un ingrediente, la contribución al patrón de comidas del CACFP puede cambiar. Por ejemplo, sustituyendo frijoles pintos enlatados por la misma cantidad de carne molida en un burrito puede cambiar la contribución del componente de carne/sustituto de carne (o cantidad acreditable) de esta comida.

recursos para las recetas

Capacidad de la bandeja y equivalentes por volumen					
Tamaño de la bandeja	Capacidad aprox.	Tamaño de porción	Cucharón (oz líquida)	Cucharón #	Número de porciones aprox.
12" x 20" x 2 ½"	2 gal	½ taza	4 oz	8	64
		¾ taza	3 oz	10	80
		⅓ taza	2.65 oz	12	96
		¼ taza	2 oz	16	128
12" x 20" x 4"	3 ½ gal	½ taza	4 oz	8	112
		¾ taza	3 oz	10	135
		⅓ taza	2.65 oz	12	168
		¼ taza	2 oz	16	224
12" x 20" x 6"	5 gal	½ taza	4 oz	8	160
		¾ taza	3 oz	10	200
		⅓ taza	2.65 oz	12	240
		¼ taza	2 oz	16	320

Cucharones	
Cucharón #	Cantidad
6	⅔ taza
8	½ taza
10	⅜ taza
12	⅓ taza
16	¼ taza
20	3 ⅓ cucharadas
24	2 ⅔ cucharadas
30	2 cucharadas
40	1 ⅔ cucharadas
50	3 ¾ cucharaditas
60	3 ¼ cucharaditas
70	2 ¾ cucharaditas
100	2 cucharaditas

Abreviaturas para las recetas	
tza	taza
oz líquida	onza líquida
g	gramo
gl	galón
kg	kilogramo
L	litro
lb	libra
ml	mililitro
oz	onza
pt	pinta
qt	Cuartillo o cuarto de galón
cda	cucharada
cdta	teaspoon
vol	volumen
wt	peso

Equivalentes en volumen para líquidos		
60 gotas	= 1 cda	
1 cda	= 3 cdta	= 0.5 oz líquida
⅙ taza	= 2 cda	= 1 oz líquida
¼ taza	= 4 cda	= 2 oz líquida
⅓ taza	= 5 cda + 1 cdta	= 2.65 oz líquida
⅝ taza	= 6 cda	= 3 oz líquida
½ taza	= 8 cda	= 4 oz líquida
⅞ taza	= 10 cda	= 5 oz líquida
⅔ taza	= 10 cda + 2 cdta	= 5.3 oz líquida
¾ taza	= 12 cda	= 6 oz líquida
⅞ taza	= 14 cda	= 7 oz líquida
1 taza	= 16 cda	= 8 oz líquida
½ pinta	= 1 taza	= 8 oz líquida
1 pinta	= 2 tazas	= 16 oz líquida
1 cuarto de galón	= 2 pt	= 32 oz líquida
1 galón	= 4 qt	= 128 oz líquida





CONSEJOS PARA AÑADIR VARIEDAD

El pilar de una alimentación balanceada es comer una variedad de alimentos nutritivos. Los niños necesitan comer una variedad de alimentos para asegurarse de que obtengan todos los nutrientes necesarios para una buena salud. Por lo tanto, considere las listas y los consejos que se presentan en esta sección para agregar más variedad al menú.

frutas y vegetales de temporada

Consejo: Para ayudarle a reducir el costo de los alimentos, escoja frutas y vegetales de temporada.

Otoño	<ul style="list-style-type: none">• Manzanas• Bananos• Remolacha• Brócoli• Coles de Bruselas• Zanahorias• Coliflor• Arándano agrio (cranberry)• Ajo	<ul style="list-style-type: none">• Jengibre• Uvas• Hongos• Chirivías (parsnip)• Peras• Piña• Calabazas• Patatas dulces y Batatas• Calabaza de invierno	
Invierno	<ul style="list-style-type: none">• Bananos• Pomelos (toronjas)• Limones• Hongos• Cebollas y Puerros• Naranjas	<ul style="list-style-type: none">• Peras• Papas• Patatas dulces y Batatas• Nabos• Calabaza de invierno	
Primavera	<ul style="list-style-type: none">• Albaricoques• Bananos• Brócoli• Repollo• Judías verdes (ejotes)• Melón verde dulce• Lechuga• Mangos	<ul style="list-style-type: none">• Hongos• Cebollas y Puerros• Arvejas (chícharos)• Piña• Ruibarbo• Espinaca• Fresas	
Verano	<ul style="list-style-type: none">• Albaricoques• Bananos• Remolacha• Pimientos• Moras• Arándanos• Melón cantalupo• Cerezas• Maíz• Pepinos	<ul style="list-style-type: none">• Berenjena• Ajo• Pomelos (toronja)• Uvas• Judías verdes (ejotes)• Melón verde dulce• Kiwi• Habas• Hongos	<ul style="list-style-type: none">• Duraznos (melocotones)• Arvejas (chícharos)• Ciruelas• Rábanos• Frambuesas• Fresas• Calabaza de verano y Calabacín• Tomates• Sandía



Otoño



Invierno



Primavera



Verano



**Vegetales Rojos
y Naranja**



**Vegetales de Color
Verde Oscuro**



**Vegetales
con Almidón**



**Frijoles secos
y Guisantes
(Legumbres)**



**Otros
Vegetales**

lista de subgrupos de vegetales

Consejo: busque variedad y color en cada uno de estos subgrupos de vegetales.

Vegetales rojos y naranja

- Calabaza de bellota (acorn)
- Calabaza moscada (butternut)
- Zanahorias
- Calabaza Hubbard
- Calabaza
- Pimientos rojos
- Batatas dulces (camotes)
- Tomates
- Jugo de tomate (bajo en sodio)

Vegetales con almidón

- Yuca
- Maíz
- Guisantes frescos (cowpeas)
- Plátano verde
- Arvejas
- Habas verdes (lima)
- Plátanos
- Papas
- Malanga (taro)
- Castañas de agua (wáter chesnuts)

Otros vegetales

- Alcachofas
- Espárragos
- Aguacate
- Brotes de soja
- Remolachas
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Apio
- Calabaza Crookneck
- Pepinos
- Berenjena
- Judías verdes/ejotes
- Pimientos verdes
- Lechuga iceberg (cabeza)
- Hongos
- Ocrá/quinombó
- Cebollas
- Chirivías (parsnip)
- Nabos
- Frijoles de cera (wax beans)
- Calabacín

Frijoles secos y guisantes (legumbres)

- Frijoles negros
- Frijol carita o de ojo negro (black-eyed peas)
- Edamame
- Garbanzos
- Frijoles rojos/colorados
- Lentejas
- Frijoles blancos
- Frijoles (judías) pintos
- Guisantes partidos
- Judías blancas

Vegetales de color verde oscuro

- Rúcula (cohete)/(Arúgula)
- Col china (bok choy)
- Brócoli
- Berzas
- Lechuga de hoja verde oscuro
- Endibia
- Escarola
- Col rizada
- Mesclun
- Hojas verdes mixtas
- Hojas de mostaza
- Lechuga romana
- Espinaca
- Acelgas
- Hojas de nabo
- Berro

granos enteros (integrales)

Consejo: Enfóquese en la variedad sirviendo diferentes tipos de granos enteros (integrales).

El servir una variedad de granos, especialmente granos enteros, es beneficioso para la buena salud. Los granos integrales son excelentes fuentes de fibra dietética, vitaminas B, hierro y otros nutrientes esenciales. El comer estos alimentos como parte de una dieta balanceada,

puede darle energía al cuerpo, hacerlo sentirse lleno por más tiempo y reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas. Por lo tanto, cuando planifique sus menús, elija una variedad de granos integrales y otros granos acreditables, tales como granos enriquecidos y fortificados.

Tipos de granos integrales

- Amaranto
- Harina de Amaranto
- Arroz integral
- Trigo sarraceno (Buckwheat)
- Harina de trigo sarraceno
- Grañones (granos) de trigo sarraceno
- Bulgur
- Trigo partido
- Harina Graham
- Avena instantánea
- Mijo
- Harina de mijo
- Grañones (granos) de avena
- Avena (old fashioned oats)
- Avena de cocción rápida
- Quinua
- Granos de centeno (Rye groats)
- Sorgo
- Harina de sorgo
- Bayas de espelta
- Arroz integral germinado
- Trigo sarraceno germinado
- Einkorn germinado
- Espelta germinada
- Brote de centeno entero
- Trigo integral germinado
- Avena cortada (Steel cut)
- Teff
- Harina deTeff
- Triticale
- Harina deTriticale
- Granos de trigo
- Sémola de trigo
- Maíz entero
- Harina de trigo integral
- Bayas enteras einkorn
- Maíz integral
- Harina de maíz integral
- Harina de einkorn integral
- Harina de avena integral
- Harina de espelta integral
- Copos de trigo integral
- Harina de centeno integral
- Harina de trigo integral
- Arroz salvaje



Ideas para menús usando granos enteros

- Papilla de amaranto y quinua
- Sopa de cebada y vegetales
- Muesli
- Ensalada de hojas con crutones de trigo integral
- Panqueques de harina de avena
- Sorgo inflado
- Quinua rostizada
- Fideos de soba (con harina de trigo sarraceno entero como ingrediente principal)
- Galletas pretzels de espelta
- Chips de teff
- Fajitas de pavo con tortilla integral
- Pan bagel integral con fruta por encima
- Pan de maíz integral
- Cereales integrales listos para comer
- Tortillas integrales, para tacos
- Panecillos muffins de pan de maíz integral
- Pasta integral (ej. Macarrones, vermicelli o espagueti)



carne y sustitutos de carne

Consejo: enfóquese en la variedad incorporando todo tipo de carnes y sustitutos de carne en el menú.

Estrategias para incorporar carne y sustitutos de carne

- Los pescados y mariscos (frescos, congelados o enlatados) son buenas opciones para la hora de comer. Pruebe el salmón, el atún, la trucha y la tilapia preparados de diferentes maneras, tales como al horno, a la parrilla o en sándwiches o en tacos.
- Los frijoles y los guisantes secos cocidos, enlatados o congelados son excelentes opciones. Varíe las opciones de frijoles y guisantes secos.
- Las aves de corral, como el pollo o el pavo, se pueden servir a la parrilla o asadas y también se pueden usar como ingrediente en pastas o burritos.
- Busque cortes de carne magra, incluyendo carne de res, cerdo y cordero. Pruebe filetes de carne y carne para asar como bistec, peceto (cuete), lomo de paleta (cuadril), bola de lomo, lomo fino para asar, jarrete con hueso, aguja, lomo superior, solomillo y espaldilla. Las opciones de carne de cerdo más magras incluyen lomo de cerdo, solomillo o chuleta.
- Elija las carnes molidas más magras posibles (incluyendo carne de res, cerdo, pollo y pavo), preferiblemente carnes con la etiqueta “90% magra” o superior. Cuanto mayor sea el porcentaje (%), menor será la cantidad de grasas sólidas en la carne.
- Ofrezca nueces (frutos secos) y semillas sin sal, picadas o finamente molidas (incluyendo almendras, nueces mixtas, cacahuates (maní), nueces de nogal, semillas de girasol) y mantequillas de maní y de semillas de girasol untadas ligeramente.
- Prepare y sirva los huevos de diferentes maneras. Pruebe rebanadas de huevo duro, huevos revueltos o huevos rellenos (preparados con mayonesa o mostaza baja en grasa). Asegúrese de que las claras y las yemas de los huevos estén bien cocidas para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- El yogur y el queso pueden acreditarse como un sustituto de carne. Ofrezca el yogur etiquetado sin grasa o bajo en grasa (1%). Al seleccionar el queso, elija versiones bajas en grasa o grasas reducidas. Evite los paquetes que dicen “producto de queso procesado”, ya que este no es queso real.





realce los sabores usando hierbas y especias

Consejo: Use hierbas y especias para realzar los sabores sin añadir sal ni azúcar.

Hierbas comunes		
Nombre	Sabor	Usos
Albahaca	Sabor parecido a la menta de regaliz	En pizza, salsa de espagueti, platos con tomate, sopas de vegetales, empanadas o pastelillos de carne, guisantes, calabacín, judías verdes (ejotes)
Cebolleta (Chives)	En la familia de la cebolla; sabor delicado	Guarnición para las papas asadas, todos los vegetales verdes cocidos, ensaladas verdes, salsas de crema, platos con queso
Cilantro	Aroma dulce, ligeramente picante	Ingrediente en las comidas mexicanas
Comino	Cálido, inconfundible, salado-dulce, parecido a la alcaravea	Ingrediente en los adobos de chile y curry en polvo; los cocineros alemanes se lo agregan a la carne de cerdo y al chucrut (sauerkraut) y los holandeses se lo agregan al queso
Menta	Fuerte y dulce que deja un sabor fresco en la boca	La hierbabuena es la variedad más común; es un sabor popular para los dulces y postres congelados; muchas frutas, guisantes y zanahorias
Orégano	Más fuerte que la mejorana, parecido al tomillo	En pizza, otros platos de carne, platos de queso y huevo; vegetales como tomates, calabacines o judías verdes (ejotes); un ingrediente en el chile en polvo
Perejil	Dulce, ligeramente picante, refrescante	En una amplia variedad de alimentos cocidos, aderezos para ensaladas y pastas para bocadillos
Romero	Refrescante, penetrante, aroma parecido al pino y la resina	En platos de pollo y vegetales como berenjenas, nabos, coliflor, judías verdes (ejotes), remolacha y calabaza de verano; también les resalta el sabor a las frutas cítricas
Salvia	Penetrante, cálido, astringente	En carnes, relleno de aves, aderezos para ensaladas; queso; es un ingrediente principal en la mezcla de condimentos para aves de corral; es un ingrediente en una amplia variedad de productos de carne comerciales
Tomillo	Sabor fuerte, placentero y penetrante, parecido al de los clavos de olor	En sopa de almejas (New England clam chowder), platos de mariscos criollos, relleno de aves que se usa en los estados del medio oeste del país; cuando se mezcla con mantequilla es bueno sobre judías verdes (ejotes), berenjenas y tomates
Cúrcuma	Aromático, cálido, suave	En mostaza preparada; un ingrediente principal en el curry en polvo; en platos de pollo y mariscos, arroz, papas en crema o puré de papas, macarrones; en aderezo para ensalada de mariscos; en mantequilla derretida para la mazorca de maíz



Especias Comunes		
Nombre	Sabor	Usos
Pimienta inglesa (Allspice)	El aroma sugiere una mezcla de clavos de olor, canela y nuez moscada; sabor dulce	En tortas de frutas, pasteles, condimentos, conservas, vegetales amarillos dulces, como batatas dulces y tomates
Canela	Sabor cálido, picante y dulce	En tortas, panecillos, panes, galletas y pasteles
Clavos de olor	Sabor caliente, picante, dulce penetrante	Clavos de olor enteros se usan para hornear jamones y otras carnes de cerdo, encurtir frutas y en guisos y salsas de carne; el clavo de olor en polvo se usa en productos horneados y postres y para realzar el sabor de los vegetales dulces, como la remolacha, la batata y la calabaza de invierno
Jengibre	Aromático, con sabor dulce, picante y penetrante	Productos horneados; adobo para carne, pollo y pescado; en platillos salteados
Nuez moscada	Sabor picante y agradable	Semillas de la fruta de la nuez moscada se usa para productos horneados, pudines, salsas, vegetales; en mezclas de especias se usa para carnes procesadas; mezclada con mantequilla para la mazorca de maíz, espinacas y batatas dulces confitadas
Pimentón dulce o Paprika	Sabor dulce, suave y ligeramente penetrante	Una especia de guarnición, le da una apariencia atractiva a una amplia variedad de platos; se utiliza en la producción de carnes procesadas como salchichas, aderezos para ensaladas y otros alimentos preparados
Grano de pimienta	Caliente, intenso y muy penetrante	Muchos usos en una amplia variedad de alimentos; granos de pimienta blanca son ideal para alimentos de colores claros donde las pintas oscuras pueden no ser atractivas





APÉNDICE

- Plantilla del menú
- Lista de verificación para la planificación del menú
- Plantilla para la lista de compra

Requisitos de los alimentos	SÍ/NO
Requisitos básicos del patrón de comidas	
¿Cumplen los menús con los requisitos de los patrones de comidas del CACFP?	
¿Se limita el jugo a una vez por día para los niños y no se incluye en las comidas o meriendas infantiles?	
¿Están los menús sin postres a base de granos?	
¿Hay al menos una porción de granos al día que sea rica en granos integrales?	
¿Están los menús sin alimentos que requieran freírse con mucha grasa?	
¿Están los menús para bebés sin productos que contengan sustitutos de queso (imitación de queso) o quesos procesados que no califican como quesos verdaderos o quesos para untar?	
Alimentos seleccionados	
¿Hay balance en los sabores y los tipos de alimentos?	
¿Hay contraste en las texturas y tipos de alimentos?	
¿Hay varios colores en cada menú?	
¿Es el menú atractivo visualmente?	
¿Es obvia la buena nutrición en cada comida? (ej. granos enteros, una variedad de frutas y vegetales, proteínas magras, y el azúcar y la sal añadidas están limitados)	
¿Hay una variedad de alimentos de temporada?	
¿Hay alimentos nuevos enumerados en el menú?	
Preparación	
¿Se puede hacer alguna preparación con anticipación de manera segura?	
¿Tiene suficiente espacio y el equipo adecuado para preparar y servir cada comida y merienda?	
Costo	
¿Consideró el costo del menú?	
¿Existe un balance de alimentos de alto y bajo costo?	
Menús y recetas	
¿Se complementan los menús?	
¿Repiten los menús algunos de los alimentos seleccionados en cualquier otra comida del mismo día?	
¿Se indican los tamaños de las porciones en las cantidades correctas?	
Consideraciones especiales	
¿Reflejan los menús eventos especiales, días feriados, etc.?	
¿Son los menús apropiados para las edades de los participantes?	
¿Se hacen consideraciones para niños con preferencias o necesidades especiales? Use las recomendaciones actuales del USDA y las pautas estatales.	

menú

	Componentes de alimento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno Seleccione los 3 componentes	Leche					
	Frutas, Vegetales, o una combinación de ambos					
	Granos *					
Almuerzo Seleccione los 5 componentes	Leche					
	Carne/ sustituto de carne					
	Vegetales					
	Frutas					
	Granos					
Merienda Seleccione 2 de los 5 componentes	Leche					
	Carne/ sustituto de carne					
	Vegetales Frutas Granos					

* En el desayuno, es opcional servir carne/sustituto de carne en lugar del componente de granos un máximo de 3 días a la semana.

lista de compra

[illegible]

references

Institute of Child Nutrition. (2015). Competencies, knowledge and skills for child care providers in CACFP operations. <http://www.theicn.org/ResourceOverview.aspx?ID=579>

Institute of Child Nutrition. (2017). Healthy cuisine for kids. <https://theicn.org/icn-resources-a-z/healthy-cuisine-for-kids-2/>

Institute of Child Nutrition. (2018). Child and adult meal pattern requirements. University, MS: Author.

U.S. Department of Agriculture. (2017). Child and adult care food program meal patterns child and adult meals nutrition standards for CACFP meals and snack. <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>

United States Department of Agriculture. (n.d.). Team nutrition recipes. <https://www.fns.usda.gov/tn/tn-nutrition-recipes>



The University of Mississippi
School of Applied Sciences
800-321-3054 • www.theicn.org