

Hojas auxiliares del NSLP/SBP

SY 2025-2026



CHILD NUTRITION

SCHOOL BREAKFAST PROGRAM
NATIONAL SCHOOL LUNCH PROGRAM



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Fraud Hotline: 1-866-5-FRAUD-4 or 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Toll Free: (877) TEX-MEAL | For the hearing impaired: (800) 735-2989 (TTY)



Food and Nutrition Division
Hojas auxiliares del NSLP

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Updated 12/29/2025
www.SquareMeals.org

Esta página se
deja
intencionalmente
en blanco

Actualizaciones para el año escolar (SY) 2025-2026

Norma final para estándares de comidas escolares

El 25 de abril de 2024, el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) publicó la norma final titulada “Child Nutrition Programs: Meal Patterns Consistent With the 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans” [Programas de nutrición infantil: patrones de comidas coherentes con las Pautas alimenticias para estadounidenses del periodo 2020-2025], que es el siguiente paso para continuar con la mejora de base científica de las comidas escolares y de otros programas de nutrición infantil (CNP) del USDA, además de promover el compromiso del USDA con la seguridad nutricional.

Si bien esta normativa entra en vigencia el 1 de julio de 2024, el USDA está implementando de manera gradual los cambios requeridos paulatinamente. A partir del año escolar 2025-2026, los menús deben armonizarse con la primera fase de límites de azúcar agregado en cereales, yogur y leche.

- **Cereales para el desayuno:** ≤ 6 g de azúcar agregado por onza seca
- **Yogur:** ≤ 12 g de azúcar agregado por cada 6 onzas
- **Leche saborizada:** ≤ 10 g de azúcar agregado por cada 8 onzas líquidas



Visite el [USDA](https://www.usda.gov) para obtener más información sobre la norma final y una descripción completa de todas las disposiciones.

Norma final de estándares de transición para leche, granos integrales y sodio

Esta norma establece estándares para leche, granos integrales y sodio respecto a los años escolares 2022-2023 y 2023-2024 con el fin de darles a las escuelas tiempo para efectuar la transición en el corto plazo. Mientras tanto, el USDA está trabajando para desarrollar estándares de nutrición a largo plazo, con base en la última versión de las *Pautas alimenticias para estadounidenses* (DGA) y en aportes extensos de una amplia gama de socios, que funcionarán por igual para las escuelas, las familias y el sector.

Durante el año escolar 2026-2027 (hasta el 30 de junio de 2027), las escuelas mantendrán los límites actuales de sodio (objetivo de sodio 1A para el almuerzo y objetivo de sodio 1 para el desayuno).

Límites de sodio vigentes hasta el año escolar 2026-2027
Desayuno

Grupo de grados escolares	Objetivo
Kínder a quinto grado	≤ 540 mg
Kínder a octavo grado	≤ 540 mg
6-8	≤ 600 mg
9-12	≤ 640 mg
Kínder a doceavo grado	≤ 540 mg

Límites de sodio vigentes hasta el año escolar 2026-2027
Almuerzo

Grupo de grados escolares	Objetivo
Kínder a quinto grado	$\leq 1,110$ mg
Kínder a octavo grado	$\leq 1,110$ mg
6-8	$\leq 1,225$ mg
9-12	$\leq 1,280$ mg

Siglas del Programa de Nutrición Infantil	Término
ARM	Manual administrativo de referencia
CE	Entidad contratante
CN	Nutrición infantil
CNP	Programa de Nutrición Infantil
DGA	Pautas alimenticias para estadounidenses
EG	Grano enriquecido
eq	equivalente
ESC	Centro de Servicios Educativos
F	Fruta
FBG	Guía de compra de alimentos
FBMP	Planificación de menús de alimentos
FDP	Programa de Distribución de Alimentos
g	gramo
HHFKA	Ley de Niños Saludables y sin Hambre
IOM	Instituto de Medicina
M/MA	Carne/Sustituto de carne
NSLP	Programa Nacional de Almuerzos Escolares
OVS	Ofrecer o servir
oz	onza
POS	Punto de servicio
RCCI	Instituto Residencial de Cuidado Infantil
RDA	Cantidad diaria recomendada
SA	Agencia estatal
SBP	Programa de Desayunos Escolares
SY	Año escolar
TDA	Departamento de Agricultura de Texas
USDA	Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
VA	Verdura adicional
VDG	Verdura de color verde oscuro
V	Verdura
VL	Verduras leguminosas
VO	Otra verdura
VR	Verdura roja
VS	Verdura almidonada
WGR	Rico en granos integrales

Lo esencial a la mirada

Abreviaturas para las recetas

Aprox.	= aproximadamente
cdta	= cucharadita
cda	= cucharada
tza	= taza
pt	= pinta
qt	= cuarto de galón
gl	= galón
wt	= peso
oz	= onza
lb o #	= libra
g	= gramo
kg	= kilogramo
vol	= volumen
ml	= mililitro
L	= litro
oz líquida	= onza líquida
núm o #	= número
in o "	= pulgada
°F	= grado Fahrenheit
°C	= centígrado

Equivalentes en volumen para líquidos



60 gotas	= 1 cdta	
1 cda	= 3 cdta	= 0.5 oz líquida
1/8 tza	= 2 cda	= 1 oz líquida
1/4 tza	= 4 cda	= 2 oz líquida
1/3 tza	= 5 cda + 1 cdta	= 2.65 oz líquida
3/8 tza	= 6 cda	= 3 oz líquida
1/2 tza	= 8 cda	= 4 oz líquida
5/8 tza	= 10 cda	= 5 oz líquida
2/3 tza	= 10 cda + 2 cdta	= 5.3 oz líquida
3/4 tza	= 12 cda	= 6 oz líquida
7/8 tza	= 14 cda	= 7 oz líquida
1 tza	= 16 cda	= 8 oz líquida
1/2 pinta	= 1 tza	= 8 oz líquida
1 pinta	= 2 tza	= 16 oz líquida
1 cuarto de galón	= 2 pt	= 32 oz líquida
1 galón	= 4 qt	= 128 oz líquida

Equivalentes de peso



16 oz	= 1 lb	= 1.000 lb
12 oz	= 3/4 lb	= 0.750 lb
8 oz	= 1/2 lb	= 0.500 lb
4 oz	= 1/4 lb	= 0.250 lb
1 oz	= 1/16 lb	= 0.063 lb

Cucharones (Servidores)



Tamaño/Núm. ¹	Nivel de medida	Codifica de color ²
6	2/3 taza	
8	1/2 taza	
10	3/8 taza	
12	1/3 taza	
16	1/4 taza	
20	3-1/3 cda	
24	2-2/3 cda	
30	2 cda	
40	1-2/3 cda	
50	3-3/4 cda	
60	3-1/4 cda	
70	2-3/4 cda	
100	2 cda	

¹ Los cucharones son del tipo de mano izquierda o derecha o de apretón que pueden ser utilizados para las dos manos. El número en el cucharón indica cuantas cucharadas niveladas hacen un cuarto de galón. Por ejemplo, ocho Núm. 8 cucharones = 1 cuarto.



² Use puntos coloreados que combina con el codifica de colores para los tamaños de cucharón del estilo especificado.

Cucharones

Utensilios para servir porciones



Cucharón	Medida Aprox.	Utensilio para servir porciones
1 oz	1/8 taza	1 oz
2 oz	1/4 taza	2 oz
3 oz	3/8 taza	3 oz
4 oz	1/2 taza	4 oz
6 oz	3/4 taza	6 oz
8 oz	1 taza	8 oz
12 oz	1-1/2 tazas	—

Cucharones y utensilios para servir porciones (cucharas de medir-servir que son estandarizados por volumen) son marcados "oz." "Oz líquida" sería más adecuado dado que midan el volumen, no el peso.

Use los cucharones para servir sopas, guisados, platos con crema, salsas, salsas espesas y otros productos líquidos.

Use utensilios para servir porciones (sólidos o perforados) para seccionar sólidos y semisólidos como frutas y verduras y condimentos.

Cucharas para cocinar o servir

Cucharas sólidas



Cucharas perforadas



Cucharas ranuradas






Cucharas varían en longitud (11", 13", 15", 18", 21") para la facilidad de usar para cocinar o servir. Cucharas pueden tener mangos plásticos que son resistentes al calor. Cucharones niveles, cucharones para servir sopa y utensilios para servir proveen control de porciones más exacto que las cucharas para servir que no son medidas estandarizadas por volumen.

Cucharas especializadas











Una muesca del pulgar en el mango de un utensilio o una cuchara previene que la cuchara resbale en la olla, y que las manos deslicen en los alimentos. Cucharas de filos triples (sólidas o perforadas) tienen una fila plana que aumenta el área donde la cuchara toca el fondo de la olla cuando revolviendo.

Capacidad de la mesa de vapor

Tamaño de la cacerola	Capacidad Aprox.	Tamaño de la porción	Cucharones (oz líquidas)	# de servidor	# aprox. de porciones
	2 gl	1/2 taza	4 oz	8	64
		3/8 taza	3 oz	10	80
		1/3 taza	2.65 oz	12	96
		1/4 taza	2 oz	16	128
	3-1/2 gl	1/2 taza	4 oz	8	112
		3/8 taza	3 oz	10	135
		1/3 taza	2.65 oz	12	168
		1/4 taza	2 oz	16	224
	5 gl	1/2 taza	4 oz	8	160
		3/8 taza	3 oz	10	200
		1/3 taza	2.65 oz	12	240
		1/4 taza	2 oz	16	320

Otros tamaños de cacerolas

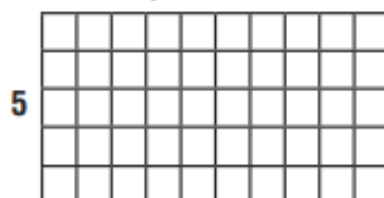
1/1		20-3/4" x 12-3/4"
2/3		13-7/8" x 12-3/4"
1/2		10-3/8" x 12-3/4"
2/4		20-3/4" x 6-7/16"
1/3		6-7/8" x 12-3/4"
1/4		6-3/8" x 10-3/8"
1/6		6-7/8" x 6-1/4"
1/9		6-7/8" x 4-1/4"

Dimensiones aproximadas de las porciones de servir de cacerolas de tamaños diferentes

Cacerola	Tamaño aprox.	Núm. y tamaño aprox. de porciones por cacerola		
		25	50	100
De hornear o de mesa de vapor	12" x 20" x 2-1/2"	2" x 3-3/4"	2" x 2"	-----
De bandeja o de bollo	18" x 26" x 1"	3-1/4" x 5"	3-1/4" x 2-1/2"	1-3/4" x 2-1/2"

Diagramas de cortar para hacer porciones

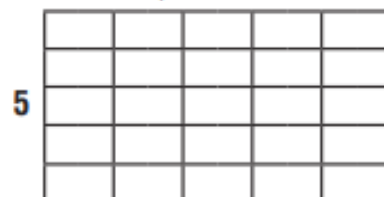
Para 50 porciones corte 5 x 10



5

10

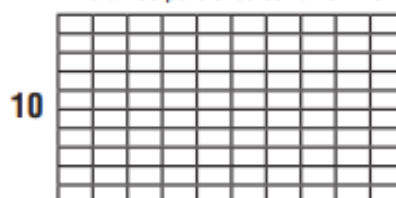
Para 25 porciones corte 5 x 5



5

5

Para 100 porciones corte 10 x 10



10

10

Para 48 porciones corte 3 x 8 y después diagonalmente



3

8

Cacerolas de mesa de vapor o de encimera están disponibles en tamaños diferentes. Puede que las cacerolas de tamaños más pequeños requieran el uso de una barra adaptadora.

Equivalentes de fracción a decimal



1/8	= 0.125
1/4	= 0.250
1/3	= 0.333
3/8	= 0.375
1/2	= 0.500
5/8	= 0.625
2/3	= 0.666
3/4	= 0.750
7/8	= 0.875

Equivalentes métricos por pesos



Unidades tradicionales (avoirdupois)	Unidad Métrico
Onzas (oz)	Gramos (g)
1 oz	= 28.35 g
4 oz	= 113.4 g
8 oz	= 226.8 g
16 oz	= 453.6 g
Libras (lb)	Gramos (g)
1 lb	= 453.6 g
2 lb	= 907.2 g
Libras (lb)	Kilogramos (kg)
2.2 lb	= 1 kg (1000 g)



Equivalentes métricos por volumen



Unidades tradicionales	Unidad Métrico
1 taza (8 oz líquida)	= 236.59 ml
1 cuarto de galón (32 oz líquida)	= 946.36 ml
1.5 cuartos de galón (48 oz líquida)	= 1.42 L
33.818 oz líquida	= 1.0 L

Fórmulas útiles

Opciones de planificación de menús para requisitos de una dieta rica en cereales integrales

1. Planifique el menú de modo que los cereales enriquecidos se sirvan solo un día.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
WGR 2 oz eq	WGR 2 oz eq	WGR 2 oz eq	WGR 2 oz eq	Enriquecido 2 oz eq

$$\frac{8 \text{ oz eq de WGR}}{10 \text{ oz eq de granos totales}} = 80\%$$

2. Incorpore pequeñas cantidades de granos enriquecidos a lo largo de la semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
WGR 1 oz eq + Enriquecido 0.5 oz eq	WGR 1 oz eq + Enriquecido 0.5 oz eq	WGR 2 oz eq	WGR 1 oz eq + Enriquecido 0.5 oz eq	WGR 2 oz eq

$$\frac{7 \text{ oz eq de WGR}}{8.5 \text{ oz eq de granos totales}} = 82\%$$

Fórmulas útiles

Al planificar cuánto preparar o comprar:

$$\frac{\text{Nº. de porciones necesarias}}{\text{Factor de hojas auxiliares}} = \text{Cantidad de unidades compradas necesarias}$$

Ejemplo: 450 porciones de puré de manzana, lata n.º 10

$$\frac{450 - \text{Porciones de } \frac{1}{2} \text{ caja}}{23.8 - \text{Porciones de } \frac{1}{2} \text{ caja / Lata n.º 10 (Factor de hojas auxiliares)}} = \frac{18.9 \text{ latas n.º 10 necesarias (redondee hacia arriba si es un decimal)}}{19 \text{ latas n.º 10 necesarias}}$$

Cuando identifique cuántas porciones tiene disponibles y revise sus cálculos:

$$\text{N.º de unidades compradas disponibles} \times \text{Factor de hojas auxiliares} = \text{N.º de porciones disponibles}$$

Ejemplo: puré de manzana, lata n.º 10

$$20 \text{ latas n.º 10 de puré de manzana} \times 23.8 - \text{Porciones de } \frac{1}{2} \text{ caja / Lata n.º 10 (Factor de hojas auxiliares)} = \frac{476 - \text{Porciones de } \frac{1}{2} \text{ caja}}{\text{(siempre redondee hacia abajo si es un decimal)}}$$

Tabla de patrones de comidas para el año escolar 2024-2025

Programa Nacional de Almuerzos Escolares

Cantidad mínima de cada componente alimenticio por semana (oferta mínima por día)

Diario para niños en prekínder (Pre-K)		
Componentes de patrones de comidas	1 a 2 años 1-2	3 a 5 años 3-5
Leche. Sin saborizar: 1 año de edad, entera De 2 a 5 años, baja en grasa o sin grasa	½ taza	¾ taza
Frutas y verduras	¼ taza	½ taza
1, 2Granos: ricos en granos integrales o enriquecido		
Producto de pan (por ejemplo, bizcocho, rollo, panecillo):	0.5 oz eq	
Cocido: cereal, grano de cereal, pasta	0.5 oz eq	
3Cereales para el desayuno listos para comer, secos o fríos: hojuelas o copos Cereal inflado Granola	½ taza ¾ taza ⅛ taza	

Diario y seminal para niños en edad escolar				
Componentes de patrones de comidas	Kínder a quinto grado	Sexto a octavo grado	Noveno a doceavo grado	Kínder a doceavo grado
4Leche Sin sabor o saborizada 1 % bajo en grasa o sin grasa	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
Frutas y 5Verduras	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
6Granos+ 80 % rico granos integrales	7 – 10 (1 oz eq)	8 – 10 (1 oz eq)	9 – 10 (1 oz eq)	9 – 10 (1 oz eq)
Especificaciones de nutrientes: cantidad diaria basada en una semana promedio de cinco días				
Calorías mín.-máx. (kcal)	350–500	400–550	450–600	450–500
Grasas saturadas % de calorías totales	< 10	< 10	< 10	< 10
Objetivo de sodio (mg)	≤ 540	≤ 600	≤ 640	≤ 540
Grasas trans	La etiqueta nutricional del producto o la especificación del fabricante debe indicar 0 gramos de grasas <u>trans</u> por porción.			

¹CACFP: los postres a base de cereales no son acreditables como el componente de cereales.
²CACFP: se debe servir un artículo alimenticio rico en cereales integrales cada día en todas las comidas.
³CACFP: a partir del 1 de octubre de 2025, los cereales para el desayuno no podrán tener más de 6 gramos de azúcar agregado por onza seca
⁴Se debe elegir una leche sin sabor en cada servicio de comidas.
⁵A partir del 1 de julio de 2025, la leche saborizada no debe contener más de 10 gramos de azúcar agregado por cada 8 onzas líquidas, o para la leche saborizada vendida a la carta en escuelas intermedias y de preparatoria, 15 gramos de azúcar agregado por cada 12 onzas líquidas.
⁶A partir del 1 de julio de 2025, se deben ofrecer verduras de al menos dos subgrupos de verduras diferentes al sustituir verduras por fruta en el desayuno dos o más días por semana escolar.
⁷Al menos el 80 % de los granos semanales ofrecidos deben ser ricos en granos integrales.
+ Se puede ofrecer carne o un sustituto de carne como sustituto del grano.

Tabla de patrones de comidas para el año escolar 2024-2025

Programa Nacional de Almuerzos Escolares

Cantidad mínima de cada componente alimenticio por semana (oferta mínima por día)

Diario para niños en prekínder (Pre-K)		
Componentes de patrones de comidas	1 a 2 años	3 a 5 años
Leche: Sin sabor 1 año, leche entera 2 a 5 años, 1 % baja en grasa o sin grasa, sin sabor	½ taza	¾ taza
Frutas	½ taza	¼ taza
Verduras	½ taza	¼ taza
^{1,2} Granos: ricos en granos integrales o enriquecido		
Producto de pan (por ejemplo, bizcocho, rollo, panecillo):	0.5 oz eq	0.5 oz eq
Pasta	0.5 oz eq	
Carne o sustitutos de carne		
Carnes magras, aves o pescado	1 oz	1.5 oz
Tofu, productos de soya o productos proteicos sustitutos	1.0 oz	1.5 oz
Queso	1 oz	1.5 oz
Huevo grande	½ huevo	¾ huevo
Frijoles, guisantes cocidos y secos, y lentejas	0.5 oz eq	0.75 oz eq
Mantequilla de maní, mantequilla de nueces de soya u otro tipo de mantequilla de nueces o semillas	2 Tbsp	3 Tbsp
³ Yogur: natural o saborizado, sin endulzar o endulzado	4 oz	6 oz
Maní, nueces de soya, frutos secos o semillas	0.5 oz	0.75 oz

Diario y seminal para niños en edad escolar				
Componentes de patrones de comidas	Kínder a quinto grado	Kínder a quinto grado	Kínder a quinto grado	Noveno a doceavo grado
⁴ Leche Sin sabor o saborizada 1 % baja en grasa o sin grasa	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
Frutas	2½ (½) tazas	2½ (½) tazas	2½ (½) tazas	5 (1) tazas
Verduras	3¾ (¾) tazas	3¾ (¾) tazas	3¾ (¾) tazas	5 (1) tazas
Color verde oscuro	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Rojas o naranja	¾ taza	¾ taza	¾ taza	1¼ tazas
Frijoles, guisantes, lentejas	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Almidonadas	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Otros	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza
Verdura adicional	1 taza	1 taza	1 taza	1½ tazas
⁵ Granos 80 % rico en granos integrales	8 – 9 (1 oz eq)	8 – 10 (1 oz eq)	8 – 9 (1 oz eq)	10 – 12 (2 oz eq)
Carne o sustitutos de carne	8 – 10 (1 oz eq)	9 – 10 (1 oz eq)	9 – 10 (1 oz eq)	10 – 12 (2 oz eq)
Especificaciones de nutrientes: cantidad diaria basada en una semana promedio de cinco días				
Calorías mín.-máx. (kcal)	550–650	600–700	600–650	750–850
Grasas saturadas % de calorías totales	< 10	< 10	< 10	< 10
Objetivo de sodio (mg)	≤ 1,110	≤ 1,225	≤ 1,110	≤ 1,280
Grasas <u>trans</u>	La etiqueta nutricional del producto o la especificación del fabricante debe indicar 0 gramos de grasas <u>trans</u> por porción.			

¹CACFP: los postres a base de cereales no son acreditables como el componente de cereales.

²CACFP: se debe servir un artículo alimenticio rico en cereales integrales cada día en todas las comidas.

³CACFP: A partir del 1 de octubre de 2025, el yogur no podrá tener más de 12 gramos de azúcar agregado por cada 6 onzas.

⁴Se debe elegir una leche sin sabor en cada servicio de comidas.

⁵A partir del 1 de julio de 2025, la leche saborizada no debe contener más de 10 gramos de azúcar agregado por cada 8 onzas líquidas, o para la leche saborizada vendida a la carta en escuelas intermedias y de preparatoria, 15 gramos de azúcar agregado por cada 12 onzas líquidas.

Para obtener orientación detallada sobre los requisitos reglamentarios, consulte las secciones 7, 8 y 9 del Manual administrativo de referencia del TDA.

Componentes de la comida

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE

USDA Food Buying Guide

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1 oz	1.5 oz	2 oz
Frijoles: negros, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37	24.7	18.5
Frijoles: negros, secos, enteros, cocidos	Libra	18.3	12.2	9.2
Frijoles: negros o de ojo negro, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.7	25.1	18.9
Frijoles: negros o de ojo negro, secos, enteros, cocidos	Libra	28.3	18.9	14.2
Frijoles o garbanzos: secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	42	28	21
Frijoles o garbanzos: secos, enteros, cocidos	Libra	24.6	16.4	12.3
Frijoles: norteños, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	32.4	21.6	16.2
Frijoles: norteños, secos, enteros, cocidos	Libra	25.5	17	12.7
Frijoles: rojos, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	38.9	25.9	19.4
Frijoles: rojos, secos, enteros, cocidos	Libra	24.8	16.5	12.4
Frijoles: pinto, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.2	24.8	18.6
Frijoles: pinto, secos, cocinados, escurridos	Libra	21	14	10.5
Frijoles: refritos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	49.6	33	24.8
Frijoles: refritos, deshidratados, cocidos	Libra	20.5	13.6	10.2
Carne de res: molida, fresca o congelada, 10 % de grasa, cocida	Libra	12.1	8	6
Carne de res: molida, fresca o congelada, 15 % de grasa, cocida	Libra	12	8	6
Carne de res: molida, fresca o congelada, 20 % de grasa, cocida	Libra	11.8	7.8	5.9
Carne de res para estofado: fresca o congelada, cocida	Libra	9.8	6.5	4.9
Queso: amarillo, mozzarella, cheddar	Libra	16	10.6	8
Queso: requesón o ricotta (1/4 de caja con porción de 2 oz = 1 oz de MMA)	Libra	8	5.3	4
Pollo: ocho (8) piezas, congelado, calentado Una (1) pechuga O un (1) muslo y un (1) ala O un (1) muslo con espalda = 2 oz de MMA	Caja de 40 lb			
Pollo: en trocitos o desmenuzado, cocido, congelado	Libra	16	10.6	8
Huevos: congelados, huevos enteros, pasteurizados	Libra	18	12	9
Huevos: con cáscara, frescos, grandes, enteros	Docena	24	16	12
Mantequilla de maní/almendras/girasol (incluyendo baja en grasa) (2 Tbsp = 1 oz de MMA)	Lata n.º 10	#30 SC 97.5	#20 SC 65	#16 SC 48.7

Componentes de la comida

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE

USDA Food Buying Guide

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1 oz	1.5 oz	2 oz
Cerdo: curado suave, listo para cocinar, refrigerado o congelado, jamón sin hueso (1.2 oz de jamón con agua agregada = 1 oz de MMA) (1.8 oz de jamón con agua agregada = 1.5 oz de MMA) (2.44 oz de jamón con agua agregada = 2 oz de MMA)	Libra	10	6.6	5
Atún: envasado en agua, enlatado, en trozos, escurrido	Lata de 12 oz	10.5	7	5.2
Atún: envasado en agua, enlatado, en trozos, escurrido	Lata de 66 1/2 oz	51.2	34.1	25.6
Pavo: deshuesado, fresco o congelado con piel	Libra	11.2	7.4	5.6
Pavo: cocido, congelado, en trocitos o desmenuzado, sin piel	Libra	16	10.6	8
Jamón de pavo: completamente cocido, refrigerado o congelado (1.4 oz = 1 oz de MMA) (2.1 oz = 1.5 oz de MMA) (2.8 oz = 2 oz de MMA)	Libra	11.2	7.4	5.6
Jamón de pavo: completamente cocido, refrigerado o congelado (15 % de ingredientes añadidos) (1.7 oz = 1 oz de MMA) (2.6 oz = 1.5 oz de MMA) (3.4 oz = 2 oz de MMA)	Libra	9.41	6.2	4.7
Asado de pavo: congelado, sin hueso, solo alimentos del USDA (sin piel)	Libra	10.5	7	5.2
Pavo: entero, fresco o congelado (sin cuello ni menudencias) (sin piel)	Libra	7.5	5	3.7
Pavo: entero, fresco o congelado (con cuello ni menudencias) (con piel)	Libra	7.6	5.1	3.8
Yogur: fresco o de soya, natural o saborizado, endulzado o sin endulzar, preparado comercialmente (1/2 taza o 4 oz = 1 oz de MMA) (3/4 taza o 6 oz = 1.5 oz de MMA)	Envase de 32 oz	8	5.3	4

Componentes de la comida

GRANOS

USDA Food Buying Guide

GRANOS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Grano de cereal, avena: copos, instantánea, seca, cocida	Libra	47.6	23.8
Grano de cereal, avena: copos, regular, seca, cocida	Libra	45.4	22.7
Totopos de maíz	Libra	10	20
Pasta: corbatines, trigo integral, normal, seca, cocida	Libra	28.5	14.25
Pasta, Codo Macaroni, Trigo integral, normal, seca, cocido	Libra	32.5	16.2
Pasta, penne: de trigo integral, seco, cocido	Libra	34.5	17.2
Pasta: conchas, trigo integral, seca, cocida	Libra	30.5	15.25
Pasta, espagueti: de trigo integral, regular, seco, cocido	Libra	34	17
Arroz, integral: grano grande, seco, cocido	Libra	28.8	14.4
Arroz, integral: grano grande, seco, cocido	Libra	17.5	8.75
Arroz, integral: grano grande, seco, parbolizado, cocido	Libra	31	15.5
Arroz silvestre: seco, cocido	Libra	34.8	17.4

Anexo A. Requisitos de granos para programas de nutrición infantil^{1, 2}

Legenda de color: **Nota al pie 5 = Azul; Nota al pie 3 o 4 = Rojo**

Productos alimenticios por grupo	Equivalente en onzas (oz eq)	Tamaño de porción mínima
Grupo A	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo A	Tamaño de porción mínima para el grupo A
Recubrimiento tipo pan Palitos de pan (duros) Fideos <i>chow mein</i> Galletas saladas (galletas de soda) <i>Pretzels</i> tipo crutones (duros) Relleno (seco). <i>Nota: el peso se aplica al pan en relleno</i>	1 oz eq = 22 g o 0.8 oz 3/4 oz eq = 17 g o 0.6 oz 1/2 oz eq = 11 g o 0.4 oz 1/4 oz eq = 6 g o 0.2 oz	1 porción = 20 g o 0.7 oz 3/4 porción = 15 g o 0.5 oz 1/2 porción = 10 g o 0.4 oz 1/4 porción = 5 g o 0.2 oz
Grupo B	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo B	Tamaño de porción mínima para el grupo B
<i>Bagels</i> Recubrimiento tipo rebozado Bizcochos Panes: todos (por ejemplo, rebanado, francés, italiano) Panecillos (hamburguesa y perro caliente) Galletas dulces ⁵ (galletas Graham, todas las formas; galletas de animales) Rollitos de huevo Panecillos ingleses Pan de pita Masa de <i>pizza</i> <i>Pretzels</i> (blandos) Rodillos Tortillas Totopos Tortillas para tacos	1 oz eq = 28 g o 1.0 oz 3/4 oz eq = 21 g o 0.75 oz 1/2 oz eq = 14 g o 0.5 oz 1/4 oz eq = 7 g o 0.25	1 porción = 25 g o 0.9 oz 3/4 porción = 19 g o 0.7 oz 1/2 porción = 13 g o 0.5 oz 1/4 porción = 6 g o 0.2 oz

- En los programas NSLP y SBP (kínder a doceavo grado), al menos el ochenta por ciento de los granos semanales ofrecidos deben satisfacer los criterios de una dieta rica en granos integrales; los productos de granos restantes ofrecidos deben estar hechos de harina integral, sémola integral, masa de maíz, harina de masa de maíz, nixtamal, harina enriquecida, sémola enriquecida, salvado, germen o bien ser un producto enriquecido, tal como pan enriquecido o un cereal fortificado. Por favor, tenga en cuenta lo siguiente: las agencias estatales tienen la discreción de establecer requisitos más estrictos que los estándares nutricionales mínimos respecto a comidas escolares. Para obtener orientación adicional, comuníquese con su agencia estatal. Para todos los demás programas de nutrición infantil, los granos deben estar hechos de harina integral, sémola integral, masa de maíz, harina de masa de maíz, nixtamal, harina enriquecida, sémola enriquecida, salvado, germen, o bien ser un producto enriquecido, tal como pan enriquecido o un cereal fortificado. Según los patrones de comidas para niños y adultos del Programa CACFP y en las comidas para niños en edad preescolar de los programas NSLP y SBP, al menos una porción de granos por día debe satisfacer los criterios de rico en granos integrales.
- Para los programas NSLP y SBP (kínder a doceavo grado), las cantidades de granos se determinan mediante equivalentes en onzas (oz eq). Todos los demás programas de nutrición infantil determinan las cantidades de granos utilizando porciones de granos y pan. A partir del 1 de octubre de 2021, las cantidades de granos en las comidas para bebés y niños en edad preescolar de los programas CACFP, NSLP y SBP se determinarán mediante equivalentes en onzas (oz eq). Algunos de los siguientes granos pueden contener más azúcar, sal o grasa que otros. Esto debe tenerse en cuenta al decidir con qué frecuencia servirlos.
- Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado), como se especifica en la sección [§] 210.10. Puede contar para el componente de granos en el Programa SBP (kínder a doceavo grado), el Programa CACFP, comidas para bebés y niños en edad preescolar de los programas NSLP y SBP, y el Programa SFSP.

Anexo A. Requisitos de granos para programas de nutrición infantil^{1, 2}

Legenda de color: **Nota al pie 5 = Azul; Nota al pie 3 o 4 = Rojo**

Productos alimenticios por grupo	Equivalente en onzas (oz eq)	Tamaño de porción mínima
Grupo C	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo C	Tamaño de porción mínima para el grupo C
Galletas dulces³ (solas; incluye galletas de vainilla) Pan de maíz Panecillos de maíz Croissants Panqueques Masa de tarta (tartas de postre³, zapatero³, tartas de frutas⁴ y tartas de carne y de sustitutos de carne) Gofres	1 oz eq = 34 g o 1.2 oz 3/4 oz eq = 26 g o 0.9 oz 1/2 oz eq = 17 g o 0.6 oz 1/4 oz eq = 9 g o 0.3 oz	1 porción = 31 g o 1.1 oz 3/4 porción = 23 g o 0.8 oz 1/2 porción = 16 g o 0.6 oz 1/4 porción = 8 g o 0.3 oz
Grupo D	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo D	Tamaño de porción mínima para el grupo D
Rosquillas⁴ (de pastel y de levadura, sin escarchar) Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola⁴ (solas) Panecillos (todos, excepto de maíz) Rollo dulce⁴ (sin escarchar) Repostería para tostadora⁴ (sin escarchar)	1 oz eq = 55 g o 2.0 oz 3/4 oz eq = 42 g o 1.5 oz 1/2 oz eq = 28 g o 1.0 oz 1/4 oz eq = 14 g o 0.5 oz	1 porción = 50 g o 1.8 oz 3/4 porción = 38 g o 1.3 oz 1/2 porción = 25 g o 0.9 oz 1/4 porción = 13 g o 0.5 oz
Grupo E	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo E	Tamaño de porción mínima para el grupo E
Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola⁴ (con nueces, frutos secos o trozos de chocolate) Galletas dulces³ (con nueces, pasas, trozos de chocolate o purés de frutas) Rosquillas⁴ (de pastel y de levadura, escarchadas o glaseadas) Tostadas francesas Rollos dulces⁴ (escarchados) Repostería para tostadora⁴ (escarchados)	1 oz eq = 69 g o 2.4 oz 3/4 oz eq = 52 g o 1.8 oz 1/2 oz eq = 35 g o 1.2 oz 1/4 oz eq = 18 g o 0.6 oz	1 porción = 63 g o 2.2 oz 3/4 porción = 47 g o 1.7 oz 1/2 porción = 31 g o 1.1 oz 1/4 porción = 16 g o 0.6 oz

3. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado) como se especifica en la sección [§] 210.10 y en el servicio de botanas en el Programa SFSP. Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de los programas CACFP, NSLP y SBP, como se especifica en las secciones [§§] 226.20(a)(4) y 210.10.

4. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado), como se especifica en la sección [§] 210.10. Puede contar para el componente de granos en el Programa SBP (kínder a doceavo grado) y en las comidas de botana y desayuno en el Programa SFSP. Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de los programas CACFP, NSLP y SBP, como se especifica en las secciones [§§] 226.20(a)(4) y 210.10.

Anexo A. Requisitos de granos para programas de nutrición infantil^{1, 2}

Legenda de color: **Nota al pie 5 = Azul; Nota al pie 3 o 4 = Rojo**

Productos alimenticios por grupo	Equivalente en onzas (oz eq)	Tamaño de porción mínima
Grupo F	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo F	Tamaño de porción mínima para el grupo F
Pastel³ (solo, sin escarchar) Pastel de café⁴	1 oz eq = 82 g o 2.9 oz 3/4 oz eq = 62 g o 2.2 oz 1/2 oz eq = 41 g o 1.5 oz 1/4 oz eq = 21 g o 0.7 oz	1 porción = 75 g o 2.7 oz 3/4 porción = 56 g o 2 oz 1/2 porción = 38 g o 1.3 oz 1/4 porción = 19 g o 0.7 oz
Grupo G	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo G	Tamaño de porción para el grupo G
Brownies³ (solos) Pastel³ (todas las variedades, escarchado)	1 oz eq = 125 g o 4.4 oz 3/4 oz eq = 94 g o 3.3 oz 1/2 oz eq = 63 g o 2.2 oz 1/4 oz eq = 32 g o 1.1 oz	1 porción = 115 g o 4 oz 3/4 porción = 86 g o 3 oz 1/2 porción = 58 g o 2 oz 1/4 porción = 29 g o 1 oz
Grupo H	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo H	Tamaño de porción para el grupo H
Granos de cereal (cebada, quinoa, etc.) Cereales para el desayuno (cocidos) ^{6,7} Bulgur o trigo triturado Macarrones (todas las formas) Fideos (todas las variedades) Pasta (todas las formas) Raviolis (solo fideos) Arroz	1 oz eq = 1/2 taza cocida O 1 onza (28 g) seca	1 porción = 1/2 taza cocida O 25 g secos
Grupo I	Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo I	Tamaño de porción para el grupo I
Cereal para el desayuno listo para comer (frío, seco) ^{6, 7}	1 oz eq = 1 taza o 1 onza para hojuelas y copos 1 oz eq = 1.25 tazas o 1 onza de cereal inflado 1 oz eq = 1/4 taza o 1 onza de granola	1 porción = 3/4 taza o 1 oz, lo que sea menor

3. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado) como se especifica en la sección [§] 210.10 y en el servicio de botanas en el Programa SFSP. Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de los programas CACFP, NSLP y SBP, como se especifica en las secciones [§§] 226.20(a)(4) y 210.10.

4. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado), como se especifica en la sección [§] 210.10. Puede contar para el componente de granos en el Programa SBP (kínder a doceavo grado) y en las comidas de botana y desayuno en el Programa SFSP. Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de los programas CACFP, NSLP y SBP, como se especifica en las secciones [§§] 226.20(a)(4) y 210.10.

6. Consulte los reglamentos del programa para conocer el tamaño de porción adecuado para complementos servidos a niños de 1 a 5 años de edad en el Programa NSLP, el desayuno servido en el Programa SBP y las comidas servidas a niños de 1 a 5 años de edad y a participantes adultos en el Programa CACFP. Los cereales para el desayuno se sirven tradicionalmente como un componente del menú de desayuno, pero se pueden servir en otras comidas además del desayuno.

7. En los programas NSLP y SBP, los cereales que indican un grano integral como primer ingrediente deben estar fortificados. Si el cereal es 100 por ciento integral, no se exige fortificación. Para todos los programas de nutrición infantil, los cereales deben ser integrales, enriquecidos o fortificados. Los cereales que se sirven en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de los programas CACFP, NSLP y SBP no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Componentes de comidas

Subgrupos de verduras

COLOR VERDE OSCURO	ROJAS O NARANJA	Frijoles, Guisantes y Lentejas
<ul style="list-style-type: none"> • Rúcula • Hojas de remolacha • Col china • Brócoli • Brócoli rabe (rapini) • Brimi • Lechuga mantecosa (Boston, Bibb) • Achicoria • Cilantro • Col verde • Endivia • Escarola • Brotes de helecho • Hojas de parra • Col rizada • Mézclum • Hojas de mostaza • Perejil • Espinacas • Acelga • Lechuga de hoja roja • Lechuga romana • Hojas de nabo • Berro 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimientos morrones (rojos, naranjas) • Zanahorias (naranja) • Pimientos cerezo • Pimientos naranjas • Pimientos • Calabaza • Chiles rojos • Pimientos rojos • Pebre (100 % verduras) • Calabaza espagueti • Camotes o ñames • Tomates • Jugo de tomate • Calabaza de invierno (bellota, de nuez, Hubbard) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles negros • Guisantes de ojo negro (maduros, secos) • Caupí • <i>Edamame</i> • Habas • Garbanzos • Frijoles norteros • Frijoles rojos tipo riñón • Lentejas • Frijoles mantequilla (maduros, secos) • Frijoles mungo • Frijolitos blancos • Frijoles rosados • Frijoles pinto • Frijoles rojos • Frijoles refritos • Frijoles de soya (maduros, secos) • Guisantes partidos • Frijoles blancos
ALMIDONADAS	OTROS	
<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes de ojo negro, frescos (no secos) • Maíz • Yuca (mandioca) • Caupí, fresco (no seco) • Guisantes forrajeros, frescos (no secos) • Plátanos verdes • Guisantes verdes • Nixtamal, integral (enlatado, escurrido) • Jícama • Frijoles mantequilla, verdes (no secos) • Chirivías • Gandul, frescos (no secos) • Plátanos de cocinar • Papas • <i>Poi</i> • Taro (malanga) • Castañas de agua • Yautía (<i>tannier</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofas • Espárragos • Aguacate • Brotes de bambú • Brotes de soya, solo cocidos (por seguridad alimentaria) • Frijoles, verdes o amarillos • Remolachas • Árbol del pan • Coles de Bruselas • Repollo (verde, rojo, napa) • Cactus (nopales) • Coliflor • Zanahorias (arcoíris) • Apio • Chayote (mirlitón) • Cebollín • Pepinos • Rábano blanco • Berenjena 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajo • Lechuga <i>iceberg</i> • Lechuga de hojas verdes mixtas • Verduras mixtas • Champiñones • Angu • Aceitunas • Cebolla • <i>Pepperoncini</i> • Pimientos (verdes, morrones dulces, chiles verdes, jalapeños, morados, amarillos) • Pepinillos • Rabanitos • Chucrut • Guisantes dulces o capuchino • Calabaza espagueti • Miltomates • Calabacines

Componentes de la comida

VERDURAS COLOR VERDE OSCURO

USDA Food Buying Guide

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS COLOR VERDE OSCURO	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Brócoli: fresco, en cabezuelas, cocido	Libra	11.5	5.75	2.9
Brócoli: fresco, en cabezuelas, recortado, listo para usar (RTU)	Libra	28.8	14.4	7.2
Brócoli: fresco, en tallos, recortado, listo para usar (RTU)	Libra	17	8.5	4.25
Brócoli: fresco, en tallos, recortado, cocido, escurrido	Libra	13	6.5	3.25
Brócoli: congelado, picado, cocido, escurrido	Libra	9.6	4.8	2.4
Col verde: enlatada, cocida, escurrida	Lata n.º 10	27.2	13.6	6.8
Col rizada: fresca, recortada, con tallo, lista para usar (RTU)	Libra	35.7	17.85	8.9
Lechuga: de hoja verde oscura, sin recortar *	Libra	21.7	10.8	5.4
Lechuga: romana, sin recortar *	Libra	31.3	15.6	7.8
Mezcla de ensalada: lechuga romana/espinaca, con color, RTU *	Libra	36	18	Approx 9
Mezcla de ensalada: lechuga romana/espinaca, con/sin color, RTU *	Libra	28	14	Approx 7
Espinaca: hojas frescas, RTU *	Libra	25.6	12.8	6.4
Espinaca: enlatada, calentada, escurrida	Lata n.º 10	25.2	12.6	3.2
Espinaca: congelada, picada	Libra	5.6	2.8	1.4

* 1 taza de verduras frescas de hoja verde se acredita como ½ taza en el CACFP. Ej.: una (1) taza de lechuga romana fresca se acredita como ½ taza de verduras.

Componentes de la comida

VERDURAS ROJAS/NARANJAS

USDA Food Buying Guide

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ROJAS/NARANJAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Zanahorias:, frescas, ralladas, RTU, RAW	Libra	19.9	9.9
Zanahorias: palitos, RTU	Libra	15.4	7.7
Zanahorias: bebé, RTU, RAW	Libra	12.9	6.4
Zanahorias: en rodajas, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	37.2	18.6
Zanahorias: congeladas, en rodajas, cocidas, escurridas	Libra	11.16	5.58
Pimientos: morrones, frescos, naranjas o rojos, medianos o grandes, enteros, picados o en trocitos	Libra	9.7	4.85
Pimientos: rojo o naranja, medianos o grandes, enteros, en tiras	Libra	14.7	7.3
Pimientos: morrones, congelados, naranjas o rojos, en trocitos, cocidos, escurridos	Libra	7.3	3.65
Calabaza: enlatada, calentada	Lata n.º 10	51.5	25.7
Calabacín: de nuez, en cubos, cocido, escurrido origen vegetal más una pequeña cantidad de especias	Lata n.º 10	49.3	24.6
Calabacín: bellota, puré, cocido, escurrido	Libra	4.7	2.3
Calabacín: de nuez, en cubos, cocido, escurrido	Libra	7.5	3.7
Calabacín: Hubbard, en cubos, cocido, escurrido	Libra	4.4	2.2
Camotes: frescos, enteros, horneados	Libra	6.6	3.3
Camotes: enlatados, cortados, en almíbar ligero, calentados, escurridos	Lata n.º 10	33.8	16.9
Camotes: enlatados, en puré, calentados	Lata n.º 10	49.1	24.5
Camotes: bolitas	Libra	10	5
Camotes: fritos	Libra	11.5	5.75
Pasta de tomate	Lata n.º 10	192	96
Tomates: salsa para espagueti, sin carne, calentados	Lata n.º 10	47.9	23.95
Tomates: frescos, cherry	Libra	12.1	6.05
Tomates: frescos, tomatitos	Libra	8.5	4.3
Tomates: frescos, en trocitos, listos para usar (RTU)	Libra	8.74	4.37
Tomates: enlatados, machacados, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 10	46.6	23.3
Tomates: enlatados, en trocitos, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 10	49.2	24.6
Tomates: enlatados, enteros o guisados, calentados, verduras y jugos	Lata n.º 10	45.5	22.7

Componentes de la comida

VERDURAS: FRIJOLES/GUISANTES/LENTEJAS

USDA Food Buying Guide

SUBGRUPO DE VERDURAS: FRIJOLES/GUISANTES/LEGUMBRES	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Frijoles: horneados en salsa, vegetarianos, calentados	Lata n.º 10	47.1	23.5
Frijoles: horneados, salsa y cerdo, enlatados, calentados	Lata n.º 10	48.9	24.4
Frijoles: negros, secos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	37	18.5
Frijoles: negros, secos, enteros, cocidos	Libra	18.3	9.1
Frijoles: guisantes de ojo negro, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.7	18.8
Frijoles: guisantes de ojo negro, enlatados, calentados	Lata n.º 10	46	23
Frijoles, garbanzos: secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	45.5	22.75
Frijoles: rojos tipo riñón, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	38.9	19.45
Frijoles: mantequilla, secos, tiernos, cocidos	Libra	23.4	11.7
Frijoles: pinto, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.2	18.6
Frijoles: pinto, secos, cocidos	Libra	21	10.5
Frijoles: refritos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	49.6	24.8
Frijoles: refritos, deshidratados, cocidos	Libra	20.5	10.2
Frijoles: de soya (<i>edamame</i>), frescos, desgranados, cocidos, escurridos	Libra	10.7	5.35
Frijoles: de soya (<i>edamame</i>), enlatados, desgranados, calentados y escurridos	Libra	7.3	3.65

Componentes de la comida

VERDURAS: ALMIDONADAS

USDA Food Buying Guide

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ALMIDONADAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Maíz: grano entero, calentado, enlatado, escurrido	Lata n.º 10	39.6	19.8
Maíz: congelado, grano entero, cocido	Libra	11	5.5
Maíz: congelado, en la mazorca, cocido (mazorca de 3 pulgadas). Una (1) mazorca pequeña = ¼ taza de verduras	Libra	4.2	2.1
Maíz: congelado, en la mazorca, cocido (mazorca de 5¼ pulgadas). Una (1) mazorca mediana = ½ taza de verduras	Libra	4.88	2.44
Jícama: fresca, pelada, en tiras	Libra	11.9	5.9
Guisantes: de ojo negro, frescos, desgranados, cocidos, escurridos	Libra	10.3	5.15
Guisantes, verdes: enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	36.7	18.3
Guisantes: verdes, congelados, cocidos, escurridos	Libra	9.5	4.7
Papas: croquetas de papa, en cubitos, cocidas	Libra	7.7	3.8
Papas: redondas, congeladas	Libra	12.2	6.1
Papas: rojizas, horneadas con piel, 100 unidades, enteras	Libra	6.7	3.3
Papas: en cubitos, enlatadas, escurridas, sin calentar	Lata n.º 10	39.9	19.9
Patatas: enteras pequeñas, enlatadas, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	43.7	21.8
Patatas: en cuartos, congeladas, cocidas	Libra	11.9	5.9
Papas: en cubitos, congeladas, precocidas, cocidas	Libra	8.9	4.4
Papas: deshidratadas, granulados, reconstituídas, calentadas	Libra	50.5	25.2
Papas: papas fritas, onduladas, congeladas, horneables, cocidas	Libra	12.6	6.3
Papas: papas fritas rizadas, congeladas, cocidas, ⅓ de pulgada de ancho	Libra	16.2	8.1
Papas: papas fritas, lisas, congeladas, horneables, cocidas	Libra	14	7

Componentes de la comida

VERDURAS: OTRAS

USDA Food Buying Guide

SUBGRUPO DE VERDURAS: OTRAS VERDURAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Frijoles: verdes, enlatados, cortados, escurridos, calentados	Lata n.º 10	45.3	22.6
Frijoles: verdes, congelados, cortados, cocidos, escurridos	Libra	11.6	5.8
Repollo: fresco, verde, sin recortar, picado, CRUDO	Libra	17.7	8.8
Repollo: verde, rallado, RTU, CRUDO	Libra	27	13.5
Repollo: rojo, rallado, RTU, CRUDO	Libra	22.8	11.4
Mezcla de California: congelada, cocida, escurrida (brócoli, zanahorias y coliflor)	Libra	10.6	5.3
Coliflor: fresco, cabezuelas, RTU, CRUDO	Libra	14.1	7.05
Apio: fresco, recortado, palitos de ½ pulgada x 4 pulgadas (aproximadamente tres (3) palitos)	Libra	12.2	6.1
Apio: palitos, CRUDO, RTU, ½ pulgada x 4 pulgadas (tres (3) palitos = ¼ taza de verduras)	Libra	14	7
Pepinos: frescos, enteros, sin pelar, en rodajas	Libra	12.4	6.2
Pepinos: frescos, enteros, sin pelar, en barras	Libra	11.8	5.9
Lechuga: fresca, <i>iceberg</i> , cabeza, sin recortar, cruda	Libra	13.9	6.95
Lechuga: verduras mixtas (cantidades iguales de lechuga iceberg y romana con zanahorias ralladas y repollo rojo)	Libra	25.7	12.8
Lechuga: mezcla de ensalada (en su mayoría lechuga iceberg, un poco de lechuga romana, con zanahoria rallada y repollo rojo)	Libra	26.4	13.2
Champiñones: frescos, CRUDOS, en rodajas	Libra	18.7	9.3
Champiñones: frescos, CRUDOS, en rodajas, RTU	Libra	18.5	9.2
Champiñones: enlatados, escurridos	Lata n.º 10	49.4	24.7
Quimbombó: fresco, cocido, escurrido, en rodajas	Libra	9	4.5
Quimbombó: congelado, cortado, cocido, escurrido	Libra	9.1	4.5
Cebollas: picadas, CRUDAS, todos los tamaños, enteras	Libra	9.3	4.6
Cebollas: congeladas, picadas, cocidas	Libra	5.9	2.9
Pimientos: verdes, CRUDOS, en trocitos	Libra	9.7	4.8
Calabacín, amarillo: fresco, en cubos, cocida, escurrido	Libra	7.3	3.6
Calabacín, amarillo: fresco, en rodajas, cocida, escurrido	Libra	8.4	4.2
Calabacín, amarillo: congelado, en rodajas, cocido, escurrido	Libra	7.9	3.9
Calabacín, zapallo italiano: fresco, en cubos, cocida, escurrido	Libra	7.6	3.8
Calabacín, zapallo italiano: fresco, en rodajas, cocido, escurrido	Libra	10.2	5.1
Calabacín, zapallo italiano: congelado, en rodajas, escurrido	Libra	7	3.5

Componentes de la comida

FRUTA

USDA Food Buying Guide

FRUTA	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Manzanas: frescas, pequeñas, sin pelar, 125-138 unidades/caja (¼ de manzana = ¼ de taza de fruta)	Libra	14.8	7.4
Manzanas: frescas, sin pelar, sin corazón, en rodajas	Libra	14.6	7.3
Manzanas: en rodajas, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	47.5	23.7
Puré de manzana: enlatado	Lata n.º 10	47.6	23.8
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	48	24
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	29.3	14.7
Albaricoques: en rodajas, pelados, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	45.7	22.9
Plátanos: frescos, regulares, CRUDOS, 100-120 unidades, fruta en rodajas de ½ pulgada	Libra	7	3.5
Plátanos: frescos, regulares, CRUDOS, sin pelar, 100-120 unidades, (½ plátano = ¼ taza de fruta)	Libra	5.3	2.6
Moras: frescas, enteras	Libra	11.9	5.9
Arándanos azules: frescos, enteros, CRUDOS	Libra	11.9	5.9
Arándanos azules: congelados, enteros, cocidos, azúcar añadida durante la cocción	Libra	7.8	3.9
Arándanos azules: congelados, enteros, descongelados, sin endulzar	Libra	11.9	5.9
Melón cantalupo: entero, 15 unidades (5 pulgadas de diámetro), en cubos	Libra	6.7	3.3
Melón cantalupo: entero, 18 unidades (5¾ pulgadas de diámetro), en cubos	Libra	5.7	2.8
Cerezas, ácida roja: enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	36.2	18.1
Clementinas: frescas, enteras, peladas	Libra	12	6
Arándanos rojos: <i>relish</i> o salsa, enlatados	Lata n.º 10	48	24
Cóctel de mezcla de frutas: fruta y jugo	Lata n.º 10	46.9	23.5
Pomelo: fresco, pelado	Libra	6.4	3.2
Uvas: frescas, sin semillas, enteras, sin tallo	Libra	11.6	5.8
Uvas: frescas, sin semillas, enteras, con tallo	Libra	10.5	5.2
Melón verde: fresco, entero, en cubos	Libra	4.9	2.4
Kiwi: fresco, entero, mitades sin pelar, 33 a 39 unidades	Libra	10.8	5.4
Limonas: frescos, enteros	Libra	3.1	1.55
Limas: frescas, enteras	Libra	3.5	1.75
Mangos: congelados, sin azúcar, en trocitos	Libra	7.5	3.8

Componentes de la comida

FRUTA

USDA Food Buying Guide

FRUTA	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Naranja: fresca, 125 unidades, sin pelar	Libra	5.8	2.9
Naranjas: mandarina, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	30.2	15.1
Durazno: fresco, pequeño	Libra	8.2	4.1
Durazno: fresco, mediano	Libra	7	3.5
Duraznos: en cubitos, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	35.4	17.7
Duraznos: en cubitos, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	48.6	24.3
Duraznos: en rodajas, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	36.1	18
Duraznos: en rodajas, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	50	25
Duraznos: congelados, en rodajas, endulzados o sin endulzar, descongelados, fruta y jugo	Libra	7.34	3.6
Peras: frescas, todos los tamaños, enteras,	Libra	7.9	3.9
Peras: en cubitos, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	38	19
Peras: en cubitos, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	47.6	23.8
Peras: mitades, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	31	15.5
Peras: mitades, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	52	26
Peras: en rodajas, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	29.5	14.7
Peras: en rodajas, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	49.7	24.8
Piña: en trozos, enlatada, escurrida	Lata n.º 10	31.8	15.9
Piña: en trozos, enlatada, fruta y jugos	Lata n.º 10	49.9	24.9
Piña: rodajas, enlatada, escurrida (aproximadamente 60 rodajas)	Lata n.º 10	37.7	18.8
Piña: rodajas, enlatada, fruta y jugo (aproximadamente 60 rodajas)	Lata n.º 10	47.5	23.7
Piña: bocaditos, enlatada, escurrida	Lata n.º 10	33.4	16.7
Piña: bocaditos, enlatada, fruta y jugo	Lata n.º 10	50.1	25
Ciruelas: frescas	Libra	9.8	4.9
Pasas: sin semillas, (¼ taza de porción = ½ taza de fruta)	Libra	12.6	6.3
Fresas: frescas, enteras, CRUDAS	Libra	10.5	5.2
Fresas: congeladas, en rodajas, sin endulzar, descongeladas, fruta y líquido	Libra	7.2	3.6
Mandarinas: frescas, 121 unidades, enteras, peladas, en secciones, CRUDAS	Libra	7.8	3.9
Sandía: fresca, en cubos, sin cáscara	Libra	6.1	3

Botanas Inteligentes

Estándares de nutrición

Cualquier alimento que se venda en las escuelas debe cumplir con lo siguiente:

- Ser un producto de grano “rico en granos integrales”; o
- Tener como primer ingrediente una fruta, una verdura, un producto lácteo o un alimento rico en proteínas; o
- Ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta y/o verdura.

Los alimentos también deben cumplir con varios requisitos nutricionales:

- Límites de calorías:
 - Botanas: ≤ 200 calorías
 - Platos principales: ≤ 350 calorías
- Límites de sodio:
 - Botanas: ≤ 200 mg*
 - Platos principales: ≤ 480 mg
- Límites de grasa:
 - Grasa total: ≤ 35 % de calorías
 - Grasas saturadas: < 10 % de calorías
 - Grasas trans: cero gramos
- Límite de azúcar:
 - ≤ 35 % de peso de azúcares totales en alimentos

Acompañamientos

- Los acompañamientos tales como queso crema, aderezo para ensaladas y mantequilla deben incluirse en el perfil nutricional como parte del artículo alimenticio vendido

Artículos exentos

- Frutas frescas, enlatadas o congeladas sin ingredientes añadidos
- Verduras frescas y enlatadas sin ingredientes añadidos
- Platos principales del NSLP o del SBP cuando se vendan durante el día del servicio o al día siguiente
- Goma de mascar sin azúcar

Definiciones

- Campus escolar: todas las áreas de la propiedad bajo la jurisdicción de la escuela que son accesibles para los estudiantes durante el día escolar.
- Día escolar: el período comprendido entre la medianoche anterior y los 30 minutos posteriores al final del día escolar oficial.

Estándares de nutrición para bebidas

Todas las escuelas pueden vender lo siguiente:

- Agua natural (con o sin carbonatación),
- Leche sin sabor o saborizada sin grasa o leche al 1 % y sustitutos de la leche permitidos por el NSLP o el SBP,
- Jugo 100 % de fruta o verdura, y
- Jugo 100 % de fruta o verdura diluido en agua (con o sin carbonatación) y sin edulcorantes añadidos.

Las escuelas primarias pueden vender porciones de hasta 8 onzas, mientras que las escuelas intermedias y preparatorias pueden vender porciones de hasta 12 onzas de leche y jugo. No hay límite de tamaño de porción para agua natural.

- Las bebidas con cafeína solo se permiten a nivel de escuela preparatoria.
- La leche saborizada que se vende a la carta en las escuelas intermedias y de preparatoria debe contener 15 g o menos de azúcar agregado por cada 12 onzas líquidas.

Más allá de esto, los estándares permiten opciones adicionales de bebidas “sin calorías” y “bajas en calorías” para estudiantes de preparatoria.

No más de porciones de 20 onzas de

- Agua saborizada sin calorías (con o sin carbonatación); y

No más de porciones de 12 onzas de

- Bebidas con ≤ 40 calorías por 8 onzas líquidas o ≤ 60 calorías por 12 onzas líquidas.

Eventos para recaudación de fondos/Máquinas expendedoras

- La venta de artículos alimenticios que cumplen con los requisitos de Botanas Inteligentes no está limitada de ninguna manera por los estándares.
- Los estándares no se aplican fuera del horario escolar, los fines de semana ni en eventos de recaudación de fondos fuera del campus..

Días de recaudación de fondos para artículos exentos

- Texas permite hasta seis (6) eventos para recaudación de fondos por campus y por año.
- Los eventos de recaudación de fondos para artículos exentos no pueden vender en competencia con las comidas escolares en el área de servicio de alimentos durante el servicio de comidas.

Los estándares alternativos deben incluirse en la Política de bienestar local, pero no deben ser menos restrictivos que los estándares federales.

Ofrecer versus servir

Consejos para el desayuno

En el marco del Programa server Ofrecer o Servir (OVS) al Desayuno, las escuelas deben ofrecer al menos cuatro artículos alimenticios de los tres componentes alimenticios requeridos (fruta+, granos++ y leche líquida).

Componentes requeridos en el desayuno



Fruta

1 taza



Granos

1 onza equivalente
(oz eq)



Leche líquida*

1 taza

¿Es reembolsable?

Para que un desayuno sea reembolsable, se tienen que ofrecer al menos cuatro alimentos. Los estudiantes tienen que elegir tres alimentos incluyendo ½ taza de fruta y/o vegetal para que la comida sea reembolsable según el OVS.

Utilice esta lista sencilla para confirmar si los desayunos son reembolsables según el OVS:



¿Incluye la comida que se ofrece al menos cuatro alimentos?



¿Incluye la comida que se ofrece las cantidades mínimas requeridas de fruta, granos y leche*?



¿Incluye la comida que un estudiante selecciona por lo menos tres alimentos de los cuales al menos uno es ½ taza de fruta y/o vegetal?



Si la respuesta a cada una de estas preguntas es sí, entonces el desayuno es reembolsable según el OVS.

*El agua no cuenta como uno de los tres componentes alimenticios requeridos y no se puede servir como un sustituto de la leche.

+Se pueden ofrecer verduras como sustituto de frutas.

++ Se puede ofrecer carne o un sustituto de carne como sustituto del grano.

Ejemplo de menú de desayuno según el OVS

- Variedad de leche*: sin grasa o baja en grasa (1 taza de leche)
- Rebanada de pan tostado rico en grano integral (1 oz eq de grano)
- Cereal rico en grano integral (1 oz eq de grano)
- Rodajas de Naranja (1 taza de fruta)

Ofrecer versus servir

Consejos para el desayuno

Bajo el Programa Ofrecer o Servir (OVS) al Almuerzo, las escuelas deben ofrecer los cinco componentes alimenticios al menos en las cantidades mínimas requeridas. Los estudiantes deben seleccionar al menos tres de los cinco componentes alimenticios requeridos (incluyendo al menos ½ taza de fruta o verduras) para tener un almuerzo reembolsable.

Componentes Alimenticios Requeridos

Componente alimenticio requerido	Requisitos mínimos diarios según el grado			
	K-5	6-8	K-8	9-12
Vegetales	¾ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza
Frutas	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza
Granos	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq	2 oz eq
Carnes/sustitutos de carne	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq	2 oz eq
Leche líquida*	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza



Sample OVS Lunch Tray

- Hamburguesa en un pan rico en grano integral (2 oz eq grano, 2 oz eq carne)
- Maíz (1/2 taza de vegetales con almidón)

¿Es reembolsable?

Utilice esta lista sencilla para confirmar si los almuerzos de los estudiantes son reembolsables según el OVS:

- ☒ ¿Incluyen las comidas que se les ofrecen a los estudiantes las cantidades mínimas requeridas de vegetales, frutas, granos, carnes/sustitutos de carnes y leche líquida?
- ☒ ¿Incluye la comida que un estudiante selecciona por lo menos 3 componentes de los cuales al menos uno es ½ taza de fruta y/o vegetal?

Si la respuesta a cada una de estas preguntas es sí, entonces el almuerzo escolar es reembolsable según el OVS.
 *El agua no cuenta como uno de los tres componentes alimenticios requeridos y no se puede servir como sustituto de la leche.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE

COMMISSIONER SID MILLER

Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No

Discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD3027 completado o la carta debe presentarse a 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; o

(2) fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:

program.intake@usda.gov

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades