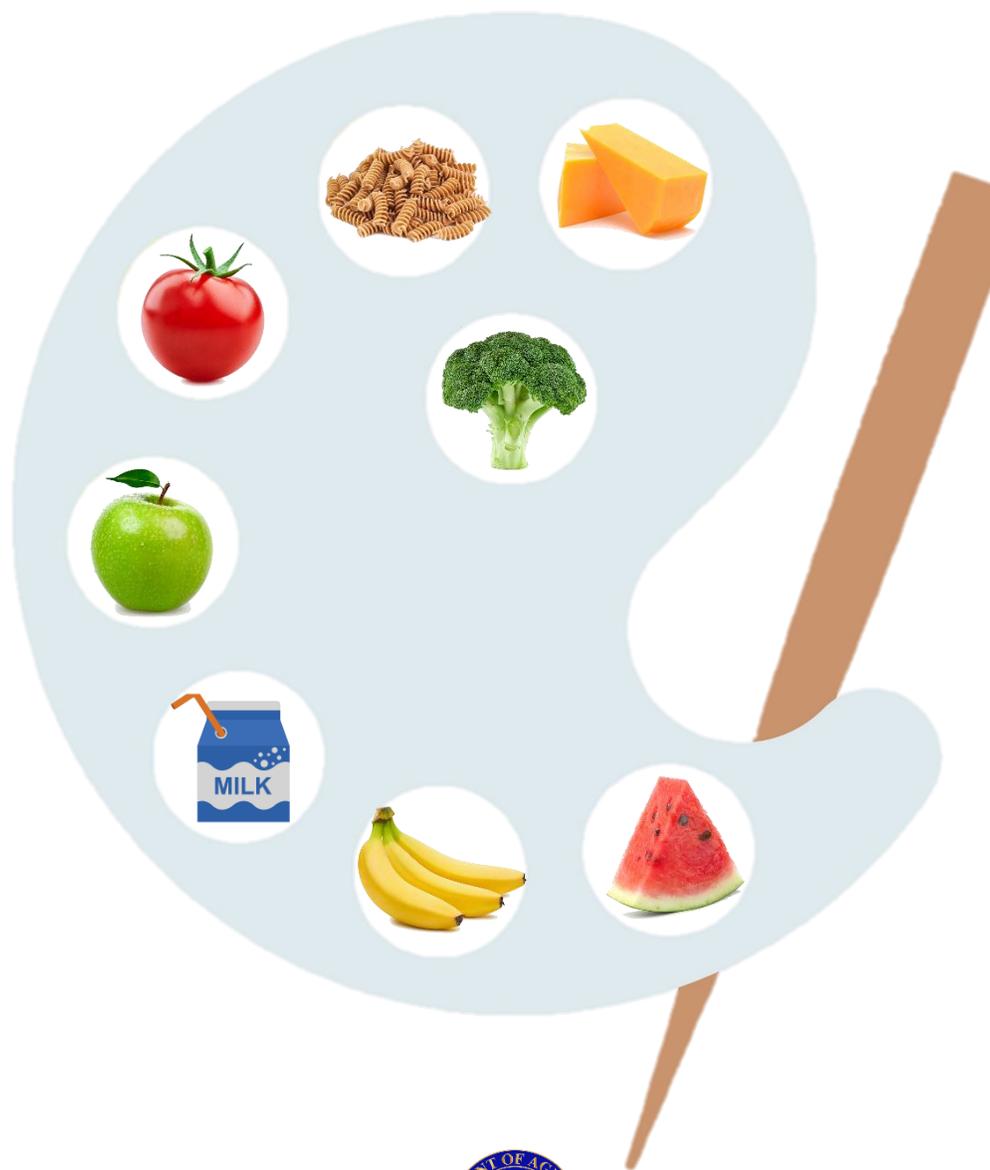


Hojas auxiliares del NSLP

Alimente la creatividad con desayunos y almuerzos escolares saludables



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Línea directa para denunciar fraudes: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Línea gratuita: (877) TEX-MEAL | Para personas con impedimentos auditivos: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición
Programa de Desayunos Escolares

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 16/AGO/2021
www.SquareMeals.org

Siglas del Programa de Nutrición Infantil	Término
ARM	<i>Manual administrativo de referencia</i>
CE	Entidad contratante
CN	Nutrición infantil
CNP	Programa de Nutrición Infantil
DGA	<i>Pautas alimenticias para estadounidenses</i>
EG	Grano enriquecido
eq	equivalente
ESC	Centro de Servicios Educativos
F	Fruta
FBG	<i>Guía de compra de alimentos</i>
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
VG	Verdura
VL	Verduras leguminosas
VO	Otra verdura
VR	Verdura roja
VS	Verdura almidonada
WGR	Rico en granos integrales

Actualizaciones para PY 2021-2022

Fórmulas útiles

Al planificar cuánto preparar o comprar:

$$\frac{\text{N.º de porciones necesarias}}{\text{Factor de hojas auxiliares}} = \text{Cantidad de unidades compradas necesarias}$$

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

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

Quando 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

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

Siglas en recetas:

Siglas	Término
Aprox.	aproximado(a)
tsp o t	cucharadita
Tbsp o T	cucharada
pt	pinta
qt	cuarto de galón
gal	galón
wt	peso
oz	onza
lb o #	libra (ejemplo: 3 #)
g	gramo
kg	kilogramo
vol	volumen
mL	mililitro
L	litro
fl oz	onza líquida
n.º o #	número (ejemplo: n.º 3)
in o "	pulgada (ejemplo: 12")
°F	grado Fahrenheit
°C	grado Celsius o centígrado

Equivalentes en volumen para líquidos:



Medida	1º equivalente	2º equivalente
60 gotas	= 1 tsp	
1 Tbsp	= 3 tsp	= 0.5 fl oz
1/8 taza	= 2 Tbsp	= 1 fl oz
1/4 taza	= 4 Tbsp	= 2 fl oz
1/3 taza	= 5 Tbsp + 2 tsp	= 2.65 fl oz
3/8 taza	= 6 Tbsp	= 3 fl oz
1/2 taza	= 8 Tbsp	= 4 fl oz
5/8 taza	= 10 Tbsp	= 5 fl oz
2/3 taza	= 10 Tbsp + 2 tsp	= 5.3 fl oz
3/4 taza	= 12 Tbsp	= 6 fl oz
7/8 taza	= 14 Tbsp	= 7 fl oz
1 taza	= 16 Tbsp	= 8 fl oz
1/2 pinta	= 1 taza	= 8 fl oz
1 pinta	= 2 tazas	= 16 fl oz
1 cuarto de galón	= 2 pintas	= 32 fl oz
1 galón	= 4 cuartos de galón	= 128 fl oz

Pesos equivalentes:



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

Fracción a equivalentes decimales:



Fracciones	Equivalentes decimales
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 en peso:



Unidad habitual (<i>avoirdupois</i>)	Unidades métricas
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)

Equivalente en volumen:



Unidad habitual (fl oz)	Unidades métricas
1 taza = 8 fl oz	= 236.59 mL
1 qt = 32 fl oz	= 946.36 mL
1.5 qt = 48 fl oz	= 1.42 L
33.818 fl oz	= 1.0 L



Sacabolas (platos):



Tamaño/n.º ¹	Medida al ras	Código de color
6	2/3 taza	Utilice puntos de colores que coincidan con la codificación de color específica de la marca de los tamaños de sacabolas.
8	1/2 taza	
10	3/8 taza	
12	1/3 taza	
16	1/4 taza	
20	3-1/3 Tbsp	
24	2-2/3 Tbsp	
30	2 Tbsp	
40	1-2/3 Tbsp	
50	3-3/4 tsp	
60	3-1/4 tsp	
70	2-3/4 tsp	
100	2 tsp	

¹ Los sacabolas son para zurdos, diestros o de apretar que puedan usarse para ambas manos. El número en el sacabolas indica cuántas cucharadas de sacabolas equivalen a un cuarto de galón. Por ejemplo, ocho sacabolas n.º8 = 1 cuarto de galón.



Cucharas para cocinar o servir:

Cucharas sólidas



Cucharas perforadas



Cucharas ranuradas



Las cucharas varían en longitud (11", 13", 15", 18", 21") para facilitar su uso al cocinar o servir. Las cucharas pueden tener mangos de plástico resistentes al calor. Los sacabolas rasos, los cucharones y los servidores de porciones brindan un control de porciones más exacto que las cucharas para servir, que no son medidas estandarizadas de volumen.

Cucharas especiales:



Una muesca para el pulgar en el mango de una cuchara o servidor evita que la cuchara se deslice dentro de la sartén e impide que las manos se deslicen dentro de los alimentos. Las cucharas de tres bordes (sólidas o perforadas) tienen un borde plano que aumenta el área donde la cuchara toca el fondo de la sartén al revolver.

Conceptos básicos de un vistazo *(continuación)*



Cucharones y servidores de porciones:



Cucharón (fl oz)	Medida aprox.	Servidor de porciones (fl oz)	
1	1/8 taza	1	<p>Los cucharones y los servidores de porciones (cucharas medidoras para servir con volumen estandarizado) están etiquetados con “oz”. “Fl oz” sería más exacto, ya que miden volumen, no peso.</p> <p>Use cucharones para servir sopas, estofados, platos cremosos, salsas, jugos de carnes y otros productos líquidos.</p> <p>Utilice servidores de porciones (sólidos o perforados) para porcionar sólidos y semisólidos tales como frutas, verduras y condimentos.</p>
2	1/4 taza	2	
3	3/8 taza	3	
4	1/2 taza	4	
6	3/4 taza	6	
8	1 taza	8	
12	1-1/2 tazas	No disponible	

Capacidad de sartenes con vaporera:

Tamaño de la sartén	Capacidad aprox.	Tamaño de porción	Cucharón (fl oz)	Sacabolas n.º	N.º aprox. de porciones
12" x 20" x 2-1/2" 	2 gal	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
12" x 20" x 4" 	3-1/2 gal	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
12" x 20" x 6" 	5 gal	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

Conceptos básicos de un vistazo *(continuación)*



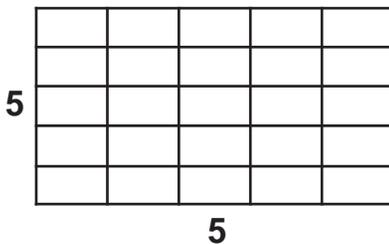
Dimensiones aproximadas de tamaños de porción para diferentes tamaños de bandejas

Tipo de sartén	Tamaño aprox.	N.º y tamaño aprox. de porciones por sartén		
		25	50	100
Bandeja para hornear o con vaporera o bollo	12" x 20" x 2-1/2"	2" x 3-3/4"	2" x 2"	No disponible
	18" x 26" x 1"	3-1/4" x 5"	3-1/4" x 2-1/2"	1-3/4" x 2-1/2"

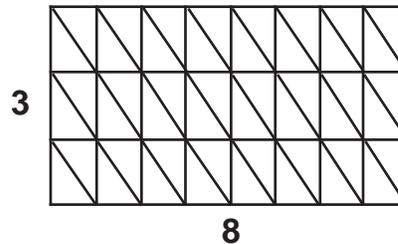
Planos de corte para porcionado:



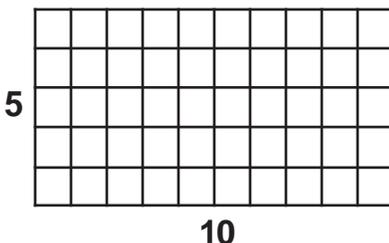
Para 25 porciones, corte 5 x 5:



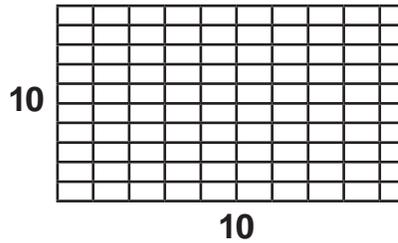
Para 48 porciones, corte 3 x 8 y luego en diagonal:



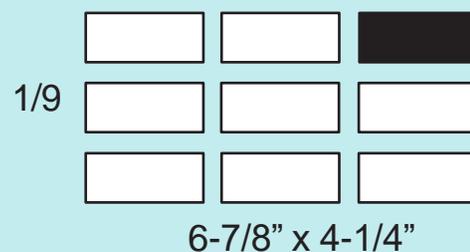
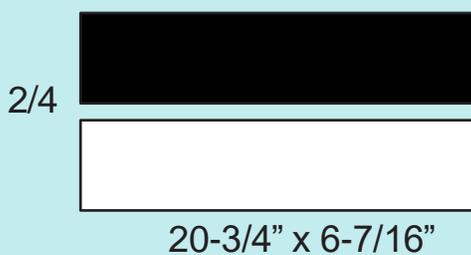
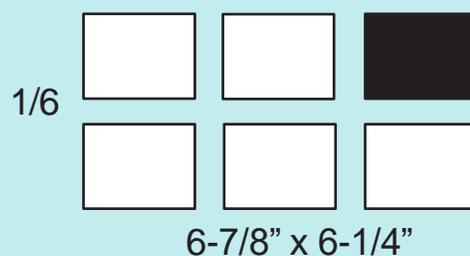
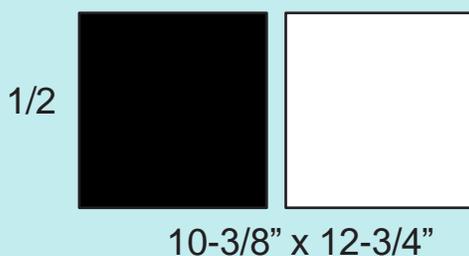
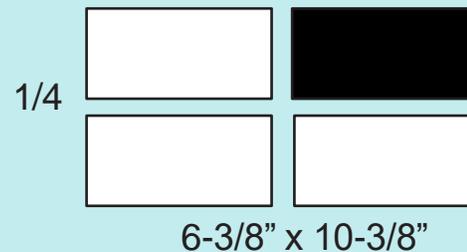
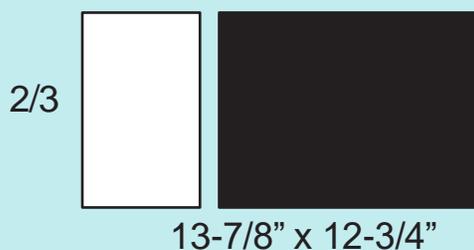
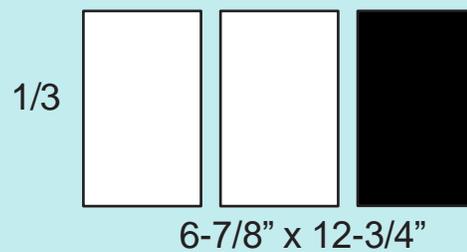
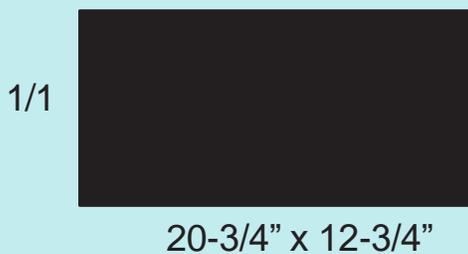
Para 50 porciones, corte 5 x 10:



Para 100 porciones, corte 10 x 10:



Otros tamaños de sartén:



Las sartenes con vaporera o para encimera están disponibles en diversos tamaños. Las sartenes de tamaño más pequeño pueden necesitar el uso de una barra adaptadora.

Botanas Inteligentes en la Escuela

Estándares para “Todos los alimentos vendidos en escuelas” del USDA

Estándares de nutrición para alimentos

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. **NOTA:** las bebidas con cafeína solo se permiten a nivel de escuela preparatoria.

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.

Ventas competitivas de alimentos y bebidas

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.

Estándares de Nutrición en la Tabla de Patrones de Comidas del Programa de Desayunos Escolares

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

Diaria para prekínder (Pre-K)

Componentes del patrón de comidas	1 a 2 años	3 a 5 años
Leche Sin sabor 1 a 2 años, leche entera 3 a 5 años, baja en grasa al 1 por ciento o sin grasa	(½) taza	(¾) taza
Frutas y verduras	(¼) taza	(½) taza
Granos Rico en granos integrales o enriquecidos		
<i>Producto de panadería: (por ej., bizcochos, panecillos, muffins)</i>		(0.5) oz.
<i>Cocido: cereales, granos de cereales, pasta</i>		(0.5) oz.
<i>Desayuno listo para comer</i>		
<i>Cereal, seco o frío: Copos o bolas</i>		(0.5) oz.
<i>Cereal inflado</i>		(0.7) oz.
<i>Granola</i>		(0.2) oz.

Diaria y semanal para niños en edad escolar

Componentes del patrón de comidas	Grados K-5	Grados 6 a 8	Grados 9 a 12	Grados K-12
Leche Sin sabor o saborizada¹ Baja en grasa al 1 por ciento o sin grasa	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
Frutas y verduras²	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
Granos Rico en granos integrales o enriquecidos	7.0-10.0 (1.0) oz. eq.	8.0-10.0 (1.0) oz. eq.	9.0-10.0 (1.0) oz. eq.	9.0-10.0 (1.0) oz. eq.
Especificaciones de nutrientes: cantidad diaria basada en una semana promedio de 5 días				
Calorías mín. - máx. (kcal)	350-500	400-550	450-600	450-500
Grasa saturada % de calorías totales	< 10	< 10	< 10	< 10
Objetivo de sodio (mg)	T1 ≤ 540 mg T2 ≤ 485 mg	T1 ≤ 600 mg T2 ≤ 535 mg	T1 ≤ 640 mg T2 ≤ 570 mg	T1 ≤ 540 mg T2 ≤ 485 mg
Grasas Trans	La etiqueta nutricional del producto/especificación del fabricante debe indicar 0 gramos de grasas trans por porción.			

1. Para K-12, una opción de leche debe ser sin sabor en cada servicio de comidas.
2. Hasta el 30 de junio de 2022, los CE pueden sustituir cualquier verdura de cualquier subgrupo en lugar de una fruta.



Food and Nutrition Division
School Nutrition Programs



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

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



Updated 06/10/2021
www.SquareMeals.org

Estándares de Nutrición en la Tabla de Patrones de Comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares

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

Diaria para prekínder (Pre-K)			Diaria y semanal para niños en edad escolar				
Componentes del patrón de comidas	1 a 2 años	3 a 5 años	Componentes del patrón de comidas	Grados K-5	Grados 6 a 8	Grados K-8	Grados 9 a 12
Leche Sin sabor 1 a 2 años, leche entera 3 a 5 años, baja en grasa al 1 por ciento o sin grasa	(½) taza	(¾) taza	Leche Sin sabor o saborizada¹ Baja en grasa al 1 por ciento o sin grasa	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
Frutas	(½) taza	(¼) taza	Frutas	2½ (½) tazas	2½ (½) tazas	2½ (½) tazas	5 (1) tazas
Verduras	(½) taza	(¼) taza	Verduras Verde oscuro	3¾ (¾) tazas ½ taza	3¾ (¾) tazas ½ taza	3¾ (¾) tazas ½ taza	5 (1) tazas ½ taza
Granos Rico en granos integrales o enriquecidos			Roja/Naranja	¾ taza	¾ taza	¾ taza	1¼ tazas
<i>Productos de panadería tales como bizcochos, panecillos o muffins.</i>		(0.5) oz.	Frijoles/Guisantes (legumbres)	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
<i>Cereal para el desayuno, granos de cereales³ y/o pasta cocidos</i>		(0.5) oz.	Rico en almidón	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Carne/sustitutos de carne			Otro	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza
<i>Carne magra, pollo o pescado</i>	(1.0) oz. eq.	(1.5) oz. eq.	Verdura adicional	1 taza	1 taza	1 taza	1½ tazas
<i>Tofu, producto de soya o productos sustitutos de proteínas</i>	(1.0) oz. eq.	(1.5) oz. eq.	Granos Rico en granos integrales o enriquecidos	8.0–9.0 (1.0) oz. eq.	8.0–10.0 (1.0) oz. eq.	8.0–9.0 (1.0) oz. eq.	10.0–12.0 (2.0) oz. eq.
<i>Queso</i>	(1.0) oz. eq.	(1.5) oz. eq.	Carne/Sustitutos de carne	8–10 (1) oz. eq.	9–10 (1) oz. eq.	9–10 (1) oz. eq.	10–12 (2) oz. eq.
<i>Huevo grande</i>	(1.0) oz. eq.	(1.5) oz. eq.	Especificaciones de nutrientes: cantidad diaria basada en una semana promedio de 5 días				
<i>Frijoles o guisantes cocidos y secos</i>	(0.5) oz. eq.	(0.75) oz.	Calorías mín. – máx. (kcal)	550–650	600–700	600–650	750–850
<i>Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otra mantequilla de nuez o de semillas</i>	(1.1) oz. eq.	(1.7) oz. eq.	Grasa saturada % de calorías totales	< 10	< 10	< 10	< 10
<i>Yogur, natural o saborizado, sin endulzar o endulzado</i>	(4.0) oz. eq.	(6.0) oz. eq.	Objetivo de sodio (mg)	T1 ≤ 1230 mg T2 ≤ 935 mg	T1 ≤ 1360 mg T2 ≤ 1035 mg	T1 ≤ 1230 mg T2 ≤ 935 mg	T1 ≤ 1420 mg T2 ≤ 1080 mg
<i>Maní, nueces de soya, frutos secos o semillas</i>	(0.5) oz. eq.	(0.75) oz.	Grasas Trans	La etiqueta nutricional del producto/especificación del fabricante debe indicar 0 gramos de grasas trans por porción.			

1. Para K-12, una opción de leche debe ser sin sabor en cada servicio de comidas.

Carne/Sustituto de carne

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1 oz	1.5 oz	2 oz
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
Queso: amarillo, <i>mozzarella</i> , <i>cheddar</i>	Libra	16	10.6	8
Queso: requesón o <i>ricotta</i> (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			83
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

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE *(continuación)*

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

GRANOS

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
Pasta, coditos: de trigo integral, regulares, secos, cocidos	Libra	32.5	16.2
Pasta, <i>penne</i> : de trigo Integral, seco, cocido	Libra	34.5	17.2
Pasta, espagueti: de trigo integral, regular, seco, cocido	Libra	34	17
Arroz, integral: instantáneo, 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

GRANOS *(continuación)*

NOTA DE LA TDA. Todas las ofertas de granos deben cumplir con los criterios de ricos en granos integrales. La flexibilidad enumerada en la primera nota al pie del anexo A que establece que “al menos la mitad de los granos semanales que se ofrecen deben cumplir con los criterios de ricos en granos integrales” ya no está disponible.

ANEXO A: REQUISITO DE GRANOS PARA PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL ^{1,2}

	Gramos a equivalente en onzas	Onzas a equivalente en onzas
Grupo A	Equivalente en onzas para el grupo A	
Recubrimiento tipo pan	0 gm – 5gm = 0 oz eq	0.0 oz – 0.1 oz = 0 oz eq
Palitos de pan (duros)	6 gm – 10 gm = 1/4 oz eq	0.2 oz – 0.3 oz = 1/4 oz eq
Fideos <i>chow mein</i>	11 gm - 16gm = 1/2 oz eq	0.4 oz – 0.5 oz = ½ oz eq
Galletas saladas (galletas de soda)	17 gm – 21gm = 3/4 oz eq	0.6 oz – 0.7 oz = ¾ oz eq
Picatostes	22gm - 27gm = 1 oz eq	0.8 oz – 0.9 oz = 1.00 oz eq
<i>Pretzels</i> (duros)	28gm - 32 gm = 1.25 oz eq	1.0 oz – 1.1 oz = 1.25 oz eq
Relleno (seco). Nota: el peso se aplica al pan en relleno	33gm - 38 gm = 1.50 oz eq	1.2 oz – 1.3 oz = 1.50 oz eq
	39gm - 43 gm = 1.75 oz eq	1.4 oz – 1.5 oz = 1.75 oz eq
	44 gm - 49 gm = 2 oz eq	1.6 oz – 1.7 oz = 2.00 oz eq

¹ En el NSLP y el SBP (kínder a doceavo grado), la mitad de todos los granos que se sirven durante la semana deben cumplir con los criterios de rico en granos integrales. Para todos los demás programas de nutrición infantil, los granos son integrales, enriquecidos o elaborados con harina enriquecida, harina integral, salvado y/o germen. En virtud tanto de los patrones de comidas para niños y adultos del CACFP como de las comidas para niños en edad preescolar del NSLP/SBP, al menos una porción de granos por día debe cumplir con los criterios de rico en granos integrales.

² Para las comidas tanto para niños en edad preescolar como para kínder a doceavo grado del NSLP y del SBP, las cantidades de granos se determinan usando equivalentes en onzas (oz eq).

GRANOS *(continuación)*

ANEXO A: REQUISITO DE GRANOS PARA PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL ^{1,2}

	Gramos a equivalente en onzas	Onzas a equivalente en onzas
Grupo B	Equivalente en onzas para el grupo B	
<i>Bagels</i>	0 gm – 6 gm = 0 oz eq	0.0 oz – 0.24 oz = 0 oz eq
Recubrimiento tipo rebozado	7 gm – 13 gm = 1/4 oz eq	0.25 oz – 0.49 oz = 1/4 oz eq
Bizcochos	14 gm – 20 gm = 1/2 oz eq	0.50 oz – 0.74 oz = 1/2 oz eq
Panes (blancos rebanados, de trigo integral, franceses, italianos)	21 gm – 27 gm = 3/4 oz eq	0.75 oz – 0.99 oz = 3/4 oz eq
Panecillos (de hamburguesa y de perro caliente)	28 gm - 34 gm = 1 oz eq	1.00 oz – 1.24 oz = 1.00 oz eq
Panecillos (de hamburguesa y de perro caliente)	35 gm - 41 gm = 1.25 oz eq	1.25 oz – 1.49 oz = 1.25 oz eq
Galletas saladas dulces ⁵ (galletas Graham; galletas de animales en todas sus formas)	42 gm - 48 gm = 1.50 oz eq	1.50 oz – 1.74 oz = 1.50 oz eq
Pieles de rollos de huevo	49 gm - 55 gm = 1.75 oz eq	1.75 oz – 1.99 oz = 1.75 oz eq
Panecillos ingleses	56 gm - 62 gm = 2 oz eq	2.00 oz – 2.24 oz = 2.00 oz eq
Pan pita (blanco, de trigo integral, rico en granos integrales)		
Masa de <i>pizza</i>		
<i>Pretzels</i> (suaves)		
Rollos (blancos, de trigo integral, ricos en granos integrales)		
Tortillas (de trigo o de maíz)		
Totopos (de trigo o de maíz)		
Tortillas para tacos		
Grupo C	Equivalente en onzas para el grupo C	
Galletas dulces (solas; incluyen galletas tipo <i>wafer</i> de vainilla)	0 gm – 8 gm = 0 oz eq	0.0 oz – 0.29 oz = 0 oz eq
Pan de maíz	9 gm – 16 gm = 1/4 oz eq	0.3 oz – 0.59 oz = 1/4 oz eq
Panecillos de maíz	17 gm – 25 gm = 1/2 oz eq	0.6 oz – 0.89 oz = 1/2 oz eq
Cruasanes	26 gm – 33 gm = 3/4 oz eq	0.9 oz – 1.19 oz = 3/4 oz eq
Panqueques	34 gm - 42 gm = 1.00 oz eq	1.2 oz – 1.49 oz = 1.00 oz eq
Masa de tarta (tartas de postre ³ , zapatero ³ , tartas de frutas ³ y pasteles de carne/sustituto de carne)	43 gm - 50 gm = 1.25 oz eq	1.5 oz – 1.79 oz = 1.25 oz eq
	51 gm - 59 gm = 1.50 oz eq	1.8 oz – 2.09 oz = 1.50 oz eq
Gofres	60 gm - 67 gm = 1.75 oz eq	2.1 oz – 2.39 oz = 1.75 oz eq
	68 gm - 76 gm = 2.00 oz eq	2.4 oz – 2.69 oz = 2.00 oz eq

³ Permitido en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana para kínder a doceavo grado, como se especifica en 210.10 y en el servicio de botanas en el SFSP. Puede no contar para el componente de granos en el SBP (kínder a doceavo grado). Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y niños en edad preescolar del CACFP o del NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 2.10.10.

⁵ Permitido en NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana para kínder a doceavo grado) como se especifica en 210.10. Puede contar para el componente de granos en el SBP (kínder a doceavo grado), el CACFP, comidas para bebés y niños en edad preescolar del NSLP/SBP y el SFSP.

GRANOS *(continuación)*

ANEXO A: REQUISITO DE GRANOS PARA PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL ^{1,2}

	Gramos a equivalente en onzas	Onzas a equivalente en onzas
Grupo D	Equivalente en onzas para el grupo D	
Rosquillas ⁴ (de pastel y de levadura, sin escarchar)	0 gm – 13 gm = 0 oz eq	0.0 oz – 0.49 oz = 0 oz eq
Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola ⁴ (solas)	14 gm – 27 gm = 1/4 oz eq 28 gm – 41 gm = 1/2 oz eq	0.5 oz – 0.99 oz = 1/4 oz eq 1.0 oz – 1.49 oz = 1/2 oz eq
Panecillos (todos, excepto de maíz)	42 gm – 54 gm = 3/4 oz eq	1.5 oz – 1.99 oz = 3/4 oz eq
Pan dulce ⁴ (sin escarchar)	55 gm - 68 gm = 1.00 oz eq	2.0 oz – 2.49 oz = 1.00 oz eq
Repostería para tostadora ⁴ (sin escarchar)	69 gm - 82 gm = 1.25 oz eq 83 gm - 96 gm = 1.50 oz eq 97 gm - 109 gm = 1.75 oz eq 110 gm - 123 gm = 2.00 oz eq	2.5 oz – 2.99 oz = 1.25 oz eq 3.0 oz – 3.49 oz = 1.50 oz eq 3.5 oz – 3.99 oz = 1.75 oz eq 4.0 oz – 4.49 oz = 2.00 oz eq
Grupo E	Equivalente en onzas para el grupo E	
Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola ⁴ (con nueces, frutos secos y/o trozos de chocolate)	0 gm – 17 gm = 0 oz eq 18 gm – 34 gm = 1/4 oz eq	0.0 oz – 0.59 oz = 0 oz eq 0.6 oz – 1.19 oz = 1/4 oz eq
Galletas dulces ³ (con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o purés de frutas)	35 gm – 51 gm = 1/2 oz eq 52 gm – 68 gm = 3/4 oz eq	1.2 oz – 1.79 oz = 1/2 oz eq 1.8 oz – 2.39 oz = 3/4 oz eq
Rosquillas ⁴ (de pastel y de levadura, escarchadas o glaseadas)	69 gm - 86 gm = 1.00 oz eq 87 gm - 103 gm = 1.25 oz eq	2.4 oz – 2.99 oz = 1.00 oz eq 3.0 oz – 3.59 oz = 1.25 oz eq
Tostada francesa	104 gm - 120 gm = 1.50 oz eq	3.6 oz – 4.19 oz = 1.50 oz eq
Panes dulces ⁴ (escarchados)	121 gm - 137 gm = 1.75 oz eq	4.2 oz – 4.79 oz = 1.75 oz eq
Repostería para tostadora (escarchada)	138 gm - 155 gm = 2.00 oz eq	4.8 oz – 5.39 oz = 2.00 oz eq

³ Permitido en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana para kínder a doceavo grado, como se especifica en 210.10 y en el servicio de botanas en el SFSP. Puede no contar para el componente de granos en el SBP (kínder a doceavo grado). Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y niños en edad preescolar del CACFP o del NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 210.10.

⁴ Permitido en NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana para kínder a doceavo grado) como se especifica en 210.10. Puede contar para el componente de granos en el SBP (kínder a doceavo grado) y en las botanas y desayunos en el SFSP. Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y niños en edad preescolar del CACFP y del NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 210.10.

GRANOS *(continuación)*

ANEXO A: REQUISITO DE GRANOS PARA PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL ^{1,2}

	Gramos a equivalente en onzas	Onzas a equivalente en onzas
Grupo F	Equivalente en onzas para el grupo F	
Pastel ³ (solo, sin escarchar)	0 gm – 20 gm = 0 oz eq	0.0 oz – 0.72 oz = 0 oz eq
Pastel de café ⁴	21 gm – 40 gm = 1/4 oz eq	0.73 oz – 1.44 oz = 1/4 oz eq
	41 gm – 61 gm = 1/2 oz eq	1.45 oz – 2.17 oz = 1/2 oz eq
	62 gm – 81 gm = 3/4 oz eq	2.18 oz – 2.89 oz = 3/4 oz eq
	82 gm - 102 gm = 1.00 oz eq	2.9 oz – 3.62 oz = 1.00 oz eq
	103 gm - 122 gm = 1.25 oz eq	3.63 oz – 4.34 oz = 1.25 oz eq
	123 gm - 143 gm = 1.50 oz eq	4.35 oz – 5.07 oz = 1.50 oz eq
	144 gm - 163 gm = 1.75 oz eq	5.08 oz – 5.79 oz = 1.75 oz eq
	164 gm - 184 gm = 2.00 oz eq	5.8 oz – 6.52 oz = 2.00 oz eq
Grupo G	Equivalente en onzas para el grupo G	
Brownies ³ (solos)	0 gm – 31 gm = 0 oz eq	0.0 oz – 1.09 oz = 0 oz eq
Pastel ³ (todas las variedades, escarchado)	32 gm – 62 gm = 1/4 oz eq	1.1 oz – 2.19 oz = 1/4 oz eq
	63 gm – 93 gm = 1/2 oz eq	2.2 oz – 3.29 oz = 1/2 oz eq
	94 gm – 124 gm = 3/4 oz eq	3.3 oz – 4.39 oz = 3/4 oz eq
	125 gm - 156 gm = 1.00 oz eq	4.4 oz – 5.49 oz = 1.00 oz eq
	157 gm - 187 gm = 1.25 oz eq	5.5 oz – 6.59 oz = 1.25 oz eq
	188 gm - 218 gm = 1.50 oz eq	6.6 oz – 7.69 oz = 1.50 oz eq
	219 gm - 249 gm = 1.75 oz eq	7.7 oz – 8.79 oz = 1.75 oz eq
	250 gm - 281 gm = 2.00 oz eq	8.8 oz – 9.89 oz = 2.00 oz eq

³ Permitido en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana para kínder a doceavo grado, como se especifica en 210.10 y en el servicio de botanas en el SFSP. Puede no contar para el componente de granos en el SBP (kínder a doceavo grado). Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y niños en edad preescolar del CACFP o del NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 2.10.10.

⁴ Permitido en NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana para kínder a doceavo grado) como se especifica en 210.10. Puede contar para el componente de granos en el SBP (kínder a doceavo grado) y en las botanas y desayunos en el SFSP. Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y niños en edad preescolar del CACFP y del NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 210.10.

GRANOS *(continuación)*

ANEXO A: REQUISITO DE GRANOS PARA PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL ^{1,2}

Grupo H	Equivalente en onzas para el grupo H
Granos de cereal (cebada, quinua, etc.)	1 oz eq = ½ taza cocida o 1 onza (28 g) seca
Cereales para el desayuno (cocidos) ^{6,7}	
Bulgur o trigo triturado	
Macarrones (todas las formas)	
Fideos (todas las variedades)	
Pasta (todas las formas)	
Grupo I	Equivalente en onzas 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 u onza de cereal inflado
	1 oz eq = ¼ de taza o 1 onza de granola

⁶ Consulte los reglamentos del programa para conocer el tamaño de porción apropiado para suplementos que se sirven a niños de 1 a 5 años de edad en el NSLP; desayuno servido en el SBP y comidas servidas a niños de 1 a 5 años de edad y adultos participantes en el 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 el NSLP y el SBP, los cereales deben incluir un grano integral como primer ingrediente y estar fortificados; no se requiere fortificación si el cereal es 100 por ciento integral. Para el CACFP y el SFSP, los cereales deben ser integrales, enriquecidos o fortificados. Los cereales que se sirven en las comidas para bebés y niños en edad preescolar del CACFP y el NSLP/SBP deben contener no más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

VERDURAS: SUBGRUPOS

Verde oscuras	Rojas/Naranjas	Frijoles/GUISAN TES/Legumbres	Almidonadas	Otras	Adicionales
Argula	Calabacín bellota	Frijoles negros	Guisantes de ojo negro (no secos)	Alcachofas	Mezcla italiana
Col china	Calabacín de nuez	Garbanzos	Maíz	Espárragos	Guisantes y zanahorias
Lechuga Boston o Bibb	Zanahorias	Frijoles rojos	Mandioca (yuca)	Aguacates	Sopas, verduras
Brócoli	Calabacín Hubbard	Lentejas	Plátanos verdes	Brotos de soya	<i>Succotash</i>
Cilantro	Pimientos naranja	Frijoles blancos	Guisantes verdes	Remolachas	Mezcla toscana
Col verde	Calabaza	Frijoles pinto	Frijoles mantequilla verdes	Romanesco	Verduras mixtas
Lechuga de hoja verde oscuro	Pimientos rojos	Frijoles refritos	Jícama	Repollitos de Bruselas	* Se utilizarán requisitos de verduras adicionales para cualquier mezcla de verduras en la que la proporción de la mezcla de verduras no esté claramente etiquetada o informada. * Las verduras adicionales pueden cumplirse también con cualquier otro subgrupo de verduras una vez que se haya cumplido el mínimo semanal del subgrupo.
	Camotes	Frijoles de soya	Chirivías	Repollo, verde/rojo	
Lechuga de hoja verde o roja	Tomates	Guisantes partidos	Plátanos de cocinar	Mezcla de California (brócoli, coliflor y zanahorias)	
Col rizada	Jugo de tomate	Frijoles blancos	Ñame	Coliflor	
Méscum	Ñame amarillo		Castañas de agua	Apio	
Hojas de mostaza			Patatas blancas	Pepinos	
Lechuga romana			Ñame blanco	Berenjena	
Espinaca				Ajo	
Hojas de nabo				Frijoles verdes	
Berro				Pimientos verdes	
				Lechuga <i>iceberg</i>	
				Champiñones	
				Quimbombó	
				Aceitunas	
				Cebollas	
				Rábanos	
				Guisante capuchino	
				Calabacín amarillo	
				Calabacín espagueti	
				Tomatillos	
				Nabos	
				Frijoles de cera	
				Pimientos amarillos	
				Zapallo italiano	

VERDURAS COLOR VERDE OSCURO

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 tallos, sin recortar, cocido, escurrido	Libra	9.4	4.7	
Brócoli: fresco, CRUDO, cabezuelas	Libra	28.8	14.4	
Brócoli: fresco, RTU, CRUDO, en tallos, sin recortar	Libra	9.8	4.9	
Brócoli: congelado, picado, cocido, escurrido	Libra	9.6	4.8	
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	Aprox. 9
Mezcla de ensalada: lechuga romana/espinaca, con/sin color, RTU *	Libra	28	14	Aprox. 7
Espinaca: enlatada, calentada, escurrida	Lata n.º 10	25.2	12.6	
Espinaca: hojas frescas, RTU *	Libra	25.6	12.8	6.4
Espinaca: congelada, picada	Libra	5.6	2.8	

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

VERDURAS ROJAS/NARANJAS

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ROJAS/NARANJAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Zanahorias: bebé, RTU, RAW	Libra	12.9	6.4
Zanahorias:, frescas, ralladas, RTU, RAW	Libra	19.9	9.9
Zanahorias: congeladas, en rodajas, cocidas, escurridas	Libra	9.8	4.9
Zanahorias: en rodajas, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	37.2	18.6
Zanahorias: palitos, RTU, 1/2 x 4 pulgadas (aproximadamente tres (3) palitos)	Libra	15.4	7.7
Pimientos: rojo o naranja, medianos o grandes, enteros, en tiras	Libra	14.7	7.3
Calabaza: enlatada, calentada	Lata n.º 10	51.5	25.7
Pebre: enlatada, todos los ingredientes de 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: 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: frescos, enteros, horneados	Libra	6.6	3.3
Camotes: fritos	Libra	Con base en la información del producto del fabricante.	
Camotes: bolitas	Libra	Con base en la información del producto del fabricante	
Tomates: enlatados, en trocitos, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 10	49.2	24.6

VERDURAS ROJAS/NARANJAS *(continuación)*

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ROJAS/NARANJAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Tomates: enlatados, machacados, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 10	46.6	23.3
Tomates: frescos, cherry (tres (3) tomates cherry = ¼ taza de verduras)	Libra	12.1	6
Tomates: frescos, cherry, mitades de tomate	Libra	11	5.5
Tomates: frescos, tomatitos	Libra	9	4.5
Tomates: frescos, enteros, de todos los tamaños (1/4 taza de verduras en trocitos)	Libra	7.6	3.8
Tomates: frescos, grandes, de 2½ pulgadas a 2¾ pulgadas de diámetro (¼ de tomate grande o 4 rodajas = ¼ de taza de verduras)	Libra	8.7	4.3
Tomates: frescos, medianos (5 rodajas = ¼ de taza de verduras)	Libra	8.5	4.2
Pasta de tomate (1 cucharada = ¼ taza de verduras)	Lata n.º 10	192	96
Salsa de tomate: enlatada	Lata n.º 10	50.7	25.3
Tomates: salsa para espagueti, sin carne, calentados	Lata n.º 10	47.9	23.9
Tomates: enlatados, enteros o guisados, calentados, con jugo	Lata n.º 10	45.5	22.7

VERDURAS: FRIJOLES/GUISANTES/LEGUMBRES

SUBGRUPO DE VERDURAS: FRIJOLES/GUISANTES/LEGUMBRES	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Frijoles: negros, secos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	27.8	13.9
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: 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: pinto, secos, cocidos	Libra	21	10.5
Frijoles: pinto, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.2	18.6
Frijoles: pinto, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	40.5	20.2
Frijoles: refritos, deshidratados, cocidos	Libra	20.5	10.2
Frijoles: refritos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	49.6	24.8

VERDURAS: ALMIDONADAS

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ALMIDONADAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
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	2.44	1.2
Maíz: congelado, grano entero, cocido	Libra	11	5.5
Maíz: grano entero, calentado, enlatado, escurrido	Lata n.º 10	39.6	19.8
Jícama: fresca, pelada, en tiras	Libra	11.9	5.9
Guisantes: guisantes de ojo negro, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.7	18.8
Guisantes: verdes, congelados, cocidos, escurridos	Libra	9.5	4.7
Guisantes, verdes: enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	36.7	18.3
Papas: papas fritas rizadas, congeladas, cocidas, ⅓ de pulgada de ancho	Libra	16.2	8.1
Papas: deshidratadas, granulados, reconstituídas, calentadas	Libra	50.5	25.2
Papas: en cubitos, enlatadas, escurridas, sin calentar	Lata n.º 10	39.9	19.9
Papas: en cubitos, congeladas, precocidas, cocidas	Libra	8.9	4.4
Papas: papas fritas, onduladas, congeladas, horneables, cocidas	Libra	16.2	8.1
Papas: papas fritas, lisas, congeladas, horneables, cocidas	Libra	14	7
Papas: croquetas de papa, en cubitos, cocidas	Libra	7.7	3.8
Papas: redondas, congeladas (aproximadamente 8 piezas = ½ taza de verduras)	Libra	12.7	6.3
Papas: rojizas, horneadas con piel, 100 unidades, enteras (aproximadamente 8 oz cada una)	Libra	6.7	3.3
Patatas: enteras pequeñas, enlatadas, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	43.7	21.8
Patatas: en cuartos, congeladas, cocidas	Libra	11.9	5.9

VERDURAS: OTRAS

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	18.3	9.1
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: pelados, en rodajas, CRUDOS	Libra	10.5	5.2
Pepinos: pelados, en rodajas, CRUDOS	Libra	12.4	6.2
Lechuga: verduras mixtas (cantidades iguales de lechuga <i>iceberg</i> y romana con zanahorias ralladas y repollo rojo)	Libra	25.7	12.8
Lechuga: mezcla de ensalada (en su mayoría lechuga <i>iceberg</i> , 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, (7 rodajas = ¼ taza de verduras)	Libra	18.5	9.2
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: en rodajas, CRUDAS, todos los tamaños, enteras	Libra	14.2	7.1
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
Calabacín, zapallo italiano: CRUDO, palitos, palitos de ½ pulgada x 3 pulgadas (tres (3) palitos = ¼ taza de verduras)	Libra	11.9	5.9

VERDURAS: ADICIONALES

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ADICIONALES	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Guisantes y zanahorias: enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	41.3	20.6
Guisantes y zanahorias: congelados, cocidos, escurridos	Libra	10.9	5.4
Verduras mixtas: enlatadas, siete (7) verduras, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	36.1	18
Verduras mixtas: congeladas, siete (7) verduras, cocidas, escurridas	Libra	8.1	4
Verduras mixtas: congeladas, (zanahorias, maíz, frijoles verdes), cocidas	Libra	9.2	4.6

Fruta

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: en rodajas, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	47.5	23.7
Manzanas: en rodajas, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	50.4	25.2
Puré de manzana: enlatado	Lata n.º 10	47.6	23.8
Albaricoques: frescos, medianos, enteros, CRUDOS (1 albaricoque = ¼ taza de fruta)	Libra	11.9	5.9
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	29.3	14.6
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	48	24
Albaricoques: mitades, sin pelar, congelados, descongelados y escurridos	Libra	4.9	2.4
Albaricoques: mitades, sin pelar, congelados, descongelados, fruta y jugo	Libra	7.25	3.6
Albaricoques: en rodajas, pelados, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	30.6	15.3
Albaricoques: en rodajas, pelados, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	45.7	22.8
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
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: congeladas, descongeladas, sin endulzar, escurridas	Libra	7	3.5
Cerezas, ácida roja: congeladas, descongeladas, sin endulzar, fruta y jugo	Libra	11.4	5.7
Cerezas, ácida roja: enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	36.2	18.1
Cerezas, ácida roja: enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	46.8	23.4
Arándanos rojos, salsa o puré: enlatados, colados	Lata n.º 10	47.9	23.9
Cóctel de mezcla de frutas: escurrido (duraznos, peras, piña, uvas, cerezas)	Lata n.º 10	37	18.5

FRUTAS *(continuación)*

FRUTA	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Cóctel de mezcla de frutas: fruta y jugo (duraznos, peras, piña, uvas, cerezas)	Lata n.º 10	46.9	23.4
Pomelo: fresco, pelado, 27-32 unidades (grande), entero (½ pomelo = ½ taza de fruta)	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, pelado, 33-39 unidades, entero, en trozos (1 kiwi = ¼ de taza de fruta)	Libra	8.3	4.1
Naranja: fresca, 125 unidades, sin pelar	Libra	7	3.5
Naranja: fresca, 138 unidades, sin pelar	Libra	6.8	3.4
Naranja: fresca, en secciones, escurrida	Libra	3.5	1.7
Naranjas: mandarina, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	39.6	19.8
Durazno: fresco, mediano (2½ pulgadas de diámetro), 60-64 unidades, CRUDO (1 durazno mediano = ⅓ taza de fruta)	Libra	7	3.5
Durazno: fresco, pequeño (2⅓ pulgadas de diámetro), 88-84 unidades, (1 durazno pequeño, CRUDO = ⅓ taza de fruta)	Libra	8.2	4.1
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: congelados, en rodajas, endulzados o sin endulzar, descongelados y escurridos	Libra	5.4	2.7
Duraznos: congelados, en rodajas, endulzados o sin endulzar, descongelados, fruta y jugo	Libra	7.34	3.6
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
Pera: fresca, mediana, 120 unidades, CRUDA (1 pera mediana = ¼ taza de fruta)	Libra	9.9	3.3
Pera: fresca, pequeña, 150 unidades, CRUDA (1 pera pequeña = ½ taza de fruta)	Libra	8.2	4.1
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

FRUTAS *(continuación)*

Fruta	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
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 (moradas, rojas o negras), tamaño 45 y 50 o 2 pulgadas de diámetro, enteras, CRUDAS (1 ciruela = ½ taza de fruta)	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 (1 mandarina = ⅔ taza de fruta)	Libra	7.7	3.8
Sandía: fresca, en cubos, sin cáscara	Libra	6.1	3

USDA Nondiscrimination Statement

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el [Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA](#), (AD-3027) que está disponible en línea en: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.