GUÍA DE NUTRICION

SUMMER FOOD SERVICE PROGRAM

2018

La edición 2018 ha sido modificada y revisada para facilitar su uso. Las revisiones del contenido de la versión 2015, con el formato anterior, se pueden encontrar en la página web del Programa de Servicios de Comidas de Verano (Summer Food Service Program, SFSP) del Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS) que administra el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA): http://www.fns.usda.gov/sfsp/handbooks.

Además, a lo largo del texto, se han hecho referencias a memorandos emitidos por el Servicio de Alimentos y Nutrición. El numeración se estos puede diferir del de su organismo estatal.

De acuerdo con la Ley Federal de Derechos Civiles, y a las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados y las instituciones que participan o administran los programas del USDA tienen prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias por actos previos asociados con los derechos civiles, en cualquier programa o actividad organizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra imprenta más grande, grabaciones, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con el organismo (ya sea estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión, llamando al (800) 877-8339. Además, es posible que la información del programa esté disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja por discriminación al programa, complete el Formulario de Presentación de Quejas por Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA, e incluya en la carta toda la información que se solicita en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de presentación de quejas, llame al (866) 632-9992.

Envíe el formulario completo o la carta al USDA por:

CORREO POSTAL:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

FAX:

(202) 690-7442

CORREO ELECTRÓNICO:

program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

REVISADO EN JULIO DE 2018

ÍNDICE

Introducción

7 Guías Alimentarias para los Estadounidenses
7 Alimentos seguros

PRIMERA PARTE:
PLANIFICACIÓN DE COMIDAS DE CALIDAD

Conozca los requisitos de los patrones de comidas

9 Requisitos de los patrones de comidas del SFSP
12 Componentes alimenticios
16 Porciones de alimentos adicionales
17 Acreditación de alimentos
18 Modificación de comidas
20 Registro de comidas

Aproveche al máximo las comidas de verano

22 Planificación del menú de verano: Aspectos básicos
23 Cómo preparar un plato saludable
32 Cómo incorporar productos alimenticios locales
33 Cómo preparar un menú cíclico
34 Ejemplo de menú de almuerzos cíclicos
36 Ideas para preparar un menú para el verano
38 Comidas económicas y saludables
40 Recetas de ejemplo
43 Opciones para el servicio de comidas

Organización: Compra y recibo de productos alimenticios

48 Cómo ajustarse a un presupuesto
49 Compra de productos alimenticios
53 Compra de productos alimenticios locales
54 Recibo de productos alimenticios
55 Registros de producción del menú

Pautas:
Calidad del servicio de comidas

57 Preparación de alimentos
58 Uso de recetas estandarizadas y en cantidad
60 Utensilios para servir
60 Servicio de comidas

Educación y enriquecimiento

62 Introducción de nuevos alimentos
64 Cómo crear un ambiente positivo para comer
66 Educación en materia de nutrición
67 Actividades con alimentos locales
68 Promoción de la actividad física
70 **Enfoque en** los programas de servicio de alimentos de verano

Preguntas y respuestas 71

SEGUNDA PARTE:
Alimentos Seguros

Tome precauciones:Alimentos seguros

74 Importancia de los alimentos seguros
75 Buena higiene personal
77 Temperaturas para los alimentos sanos
82 Limpieza e higiene
83 Cocción en horno microondas
83 Alimentos tradicionales y cultivados localmente
84 Qué hacer si un niño se enferma

Mantenga los alimentos frescos: Almacenamiento e higiene de los alimentos

86 Almacenamiento de los alimentos
87 Higiene de los alimentos

Lista de verificación para alimentos sanos: ejemplo **89**

Preguntas y respuestas **95**

Sección de referencias

97 Lista de verificación del menú de verano: ejemplo
98 Anexo A: Requerimientos de cereales en los programas de nutrición infantil
101 Riesgos de atragantamiento
103 Cómo leer las etiquetas de información nutricional
105 Tamaño de las porciones y rendimiento de las verduras
106 Tamaño de las porciones y rendimiento de las frutas
108 Recuerde estas normas para alimentos seguros
109 Equipo necesario para el servicio de comidas
110 Registro de existencias de alimentos: ejemplo
111 Instrucciones para el registro de existencias de alimentos
112 Oferta de especificación: ejemplo
113 Formulario de temperaturas diarias de ejemplo: temperaturas internas de los alimentos
114 Formulario de temperaturas de los alimentos

Sección de recursos

116 Recursos informativos
117 Recursos adicionales
119 Oficinas Regionales del Servicio de Alimentos y Nutrición
120 Información de contacto estatal

INTRODUCCIÓN

El Programa de Servicios de Comidas de Verano (SFSP) ofrece la oportunidad de crear un impacto positivo en la vida de los niños. El Programa se creó con el objetivo de garantizar que los niños continúen recibiendo alimentos saludables durante el periodo de receso escolar. Las comidas que se sirven en los sitios de verano juegan un papel importante en mitigar la inseguridad alimentaria y el hambre en los niños más necesitados cuando no tienen acceso al comedor escolar.

Los sitios de verano juegan un papel importante para ayudar a los niños a aprender, crecer y mantenerse sanos. Al ofrecer comidas nutritivas en sitios de verano, los niños reciben más vitaminas, minerales y otros nutrientes que necesitan. Además, los niños aprenden a crear un plato saludable y a incorporar hábitos alimenticios saludables que perdurarán toda la vida.

Todas las comidas que se sirven en el Programa de Servicio de Comidas de Verano deben cumplir con ciertos requisitos para recibir el reembolso. Los requisitos de los patrones de comidas están diseñados para ayudar al encargado de planificar los menús a ofrecer comidas saludables y balanceadas que satisfagan las necesidades nutricionales y energéticas de los niños. El Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) recomienda enfáticamente a los patrocinadores que tomen medidas adicionales para ofrecer comidas más nutritivas y atractivas en sus sitios de verano. *Programa del Servicio de Comidas de Verano para Niños*: La Guía Nutricional 2018 para Patrocinadores fue desarrollada para ayudar a los patrocinadores a planificar y ofrecer menús con una variedad de comidas y bebidas ricas en nutrientes, y prestar un servicio de comidas seguro y exitoso. Este recurso, diseñado principalmente para patrocinadores que preparan comidas en un sitio o en una cocina central, ofrece orientación sobre:

- Planificación de menús, incluyendo ejemplos de desayunos, almuerzos y refrigerios
- Información nutricional
- Requisitos para el mantenimiento de archivos
- Compra y almacenamiento de alimentos
- Sanidad e higiene de los alimentos

GUIAS ALIMENTARIAS PARA LOS ESTADOUNIDENSES

"The Dietary Guidelines for Americans" o Las Guías Alimentarias para Estadounidenses (Guías s Alimentarias) son recomendaciones desarrolladas conjuntamente por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (Health and Human Services, HHS) que sirven como la principal fuente de asesoramiento nutricional de la nación. Las Guías Alimentarias, publicadas cada cinco años, contienen información sobre alimentación saludable a partir de los 2 años y brindan recomendaciones para para la selección de alimentos y bebidas saludables que garanticen una dieta nutricionalmente adecuada. Estas recomendaciones son reflejadas en esta publicación.

Los patrocinadores deben hacer lo posible para comprar y ofrecer comidas de acuerdo con las Guías Alimentarias; por ejemplo, servir comidas más ricas en nutrientes, como cereales integrales, verduras y frutas, y menos comidas con alto contenido de sodio, grasas sólidas y azúcares añadidos. Para revisar o descargar una copia de las Guías Alimentarias más recientes, visite: http://health.gov/dietaryguidelines/.

MiPlato es un icono que ha sido diseñado para recordarles a las personas que deben elegir comidas más saludables según las recomendaciones de las Guías Alimentarias. Visite el sitio web de MiPlato aquí: http://www.choosemyplate.gov/. Junto con MiPlato, el USDA ofrece una gran cantidad de recursos que incluyen folletos, videos y recetas que los patrocinadores pueden usar para preparar menús que contengan los nutrientes que los niños necesitan para crecer y mantenerse sanos. Los enlaces y las descripciones de muchos de tales recursos se proporcionan en esta Guía.

ALIMENTOS SEGUROS

Además de servir comidas nutritivas, es fundamental que las comidas sean seguras. Esta guía recomienda prácticas de seguridad alimentaria que se aplican tanto en lugares institucionales y no institucionales, como en parques y centros recreativos y bibliotecas, donde se sirven muchas comidas de verano. Esta guía también incluye información que se encuentra en los materiales de Educación en Materia de Seguridad Alimentaria del Servicio de Seguridad e Inspección de Alimentos (Food Safety and Inspection Service, FSIS) del USDA para la preparación de alimentos en lugares no institucionales.

NOTA: Tenga en cuenta que los patrocinadores deben estar familiarizados y cumplir con los requisitos locales y estatales en materia de salud pública, y las políticas y los procedimientos establecidos por los departamentos estatales.

PRIMERA PARTE: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS DE CALIDAD

CONOZCA LOS REQUISITOS DE LOS PATRONES DE COMIDAS

- **REQUISITOS DE LOS PATRONES DE COMIDAS DEL SFSP**
- **COMPONENTES ALIMENTICIOS**
- **PORCIONES DE ALIMENTOS ADICIONALES**
- **ACREDITACIÓN DE ALIMENTOS**
- **MODIFICACIÓN DE COMIDAS**
- **REGISTRO DE COMIDAS**

REQUISITOS DE LOS PATRONES DE COMIDAS DEL SFSP

Los patrones de comidas del SFSP les permiten a los patrocinadores servir comidas atractivas y en línea con las Guías Alimentarias.

Los patrones de comidas en 7 CFR 225.16 (d) describen los componentes requeridos para la comida y los tamaños mínimos de las porciones para cumplir con los requisitos del reembolso de la comida. Un **componente alimenticio** es uno de los grupos de alimentos que componen una comida reembolsable. Por ejemplo, una fruta o una verdura, y una porción de carne o de un sustituto de la carne sería un componente alimenticio. Un **producto alimenticio** es un alimento específico que se ofrece como parte del componente alimenticio. Por ejemplo, $^1/_2$ taza de duraznos y $^1/_2$ taza de peras son dos productos alimenticios que corresponden al componente de frutas y verduras. La tabla de patrones de comidas en la página 11 muestra los componentes alimenticios requeridos y los tamaños de porción mínimos requeridos de cada componente alimenticio para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios.

Patrones de comidas en función de la edad

Los patrones de comidas del SFSP se diseñaron para niños de 6 a 12 años. Por lo tanto, el tamaño mínimo de la porción de los patrones de comidas del SFSP puede no ser el adecuado para todos los niños que asisten al sitio de verano. Puede ser que los adolescentes activos requieran más cantidad de comida que los niños más pequeños y las porciones les parezcan demasiado pequeñas. Por el contrario, en el caso de niños menores de 6 años, los tamaños de las porciones pueden ser demasiado grandes. En estas situaciones, los patrocinadores podrían ser autorizados a servir tamaños de porción más apropiados en función de la edad.

Comidas para adolescentes de 12 a 18 años: Debido a que los adolescentes tienen mayores necesidades nutricionales, los patrocinadores pueden servir porciones más grandes que los tamaños mínimos especificados en el patrón de comidas del SFSP. Los patrones de comidas del SFSP no establecen un tamaño máximo de porción. Los patrocinadores que sirven a adolescentes también pueden optar por seguir los patrones de comidas para adultos que se encuentran en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP), 7 CFR 226.20 (c), que incluye tamaños de porción más grandes que los patrones de comidas del SFSP. Además, siempre se pueden servir alimentos adicionales (alimentos que se sirven además del tamaño mínimo de las porciones para cumplir con los requisitos de patrones de comidas) para mejorar el nivel nutricional de los niños participantes. Sin embargo, las comidas que contienen alimentos adicionales o porciones más grandes que el tamaño mínimo requerido se reembolsan con la misma tarifa de reembolso que las comidas regulares del SFSP.

Comidas para niños menores de 6 años: Los organismos estatales pueden autorizar a los patrocinadores a seguir los requisitos de patrones de comidas del CACFP (7 CFR 226.20) para niños menores de 6 años, y servir porciones más pequeñas que las indicadas en el patrón de comidas del SFSP. El patrocinador debe poder garantizar que cada grupo de edad reciba los tamaños de porción mínimos apropiados indicados en el patrón de comidas del CACFP. Los alimentos siempre deben tener una textura y una consistencia apropiadas a la edad y al desarrollo de los niños que acceden al servicio. Por ejemplo, la fruta debe cortarse en trozos más pequeños para que los niños más pequeños puedan comerla correctamente.

Bebés: El patrocinador debe recibir la autorización del organismo estatal antes de servir comidas a bebés (desde el nacimiento hasta los 11 meses de edad) (7 CFR 225.16 (f) (2)). Una vez que reciben la autorización para servir comidas a bebés, los patrocinadores deben seguir los requisitos de patrones de comidas para bebés del CACFP (7 CFR 226.20 (b)).

Las Autoridades Alimentarias Escolares (School Food Authorities, SFA) que participan en el Servicio Opcional de Comidas de Verano (Seamless Summer Option, SSO) deben cumplir con los requisitos de patrones de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch Program, NSLP) no con los requisitos de patrones de comidas del SFSP. Sin embargo, las Autoridades Alimentarias Escolares que brindan el SSO en lugares abiertos y restringidos que presentan dificultades para implementar el patrón de comidas del NSLP para cada grupo de edad o grado pueden trabajar con el organismo estatal correspondiente para hacer adaptaciones. Por ejemplo, el organismo estatal puede aprobar que las Autoridades Alimentarias Escolares cumplan los requisitos de patrones de comidas para un solo grupo de edad o grado. Esta flexibilidad aumenta la capacidad de las Autoridades Alimentarias Escolares que reciben a niños de diferentes edades para que participen más fácilmente en el SSO a la vez que cumplen con los requisitos de los patrones de comidas. Consulte SP 09-2017, *Edición 2017 de Preguntas y Respuestas del Servicio Opcional de Comidas de Verano (Seamless Summer Option) del Programa Nacional de Almuerzos Escolares* https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cn/SP09-2017os_reissue.pdf para obtener más información.

Las Autoridades Alimentarias Escolares que participan en el SFSP (en lugar del SSO) pueden optar por seguir los patrones de comidas del SFSP o los patrones de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares o del Programa de Desayunos Escolares (School Breakfast Program, SBP) (7 CFR 225.16 (f) (1) (i)) según corresponda. Las Autoridades Alimentarias Escolares pueden comenzar a cumplir los requisitos de patrones de comidas del NSLP o del SBP en cualquier momento del año. Si una Autoridad Alimentaria Escolar elige hacer este cambio, la Autoridad Alimentaria Escolar debe notificar al organismo estatal, aunque la Autoridad Alimentaria Escolar no necesite autorización previa. Esta flexibilidad permite a las Autoridades Alimentarias Escolares continuar la implementación de los requisitos de los patrones de comidas del NSLP o del SBP durante todo el año sin inconvenientes.

Los patrocinadores deben consultar la Guía de Administración del SFSP para Patrocinadores para obtener más detalles o comunicarse con el organismo estatal que administra el SFSP. Los sitios del SFSP que opten por seguir los requisitos de los patrones de comidas de otro Programa de Nutrición Infantil deben seguir todos los requisitos de servicio de patrones de comidas del Programa.

PATRONES DE COMIDAS DEL CACFP: Los patrocinadores que opten por seguir los patrones de comidas del CACFP deben estar al tanto de que los requisitos de los patrones de comidas del CACFP se actualizaron hace poco tiempo. Los requisitos actualizados de los patrones de comidas del CACFP entraron en vigor el 1 de octubre de 2017. Los patrocinadores del SFSP que siguen los requisitos de los patrones de comidas del CACFP deben cumplir con los patrones de comidas del CACFP actualizados a partir del verano de 2018. Para obtener más información sobre los patrones de comidas actualizados del CACFP, visite: **http://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks**.

PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE SERVICIO DE ALIMENTOS DE VERANO

COMPONENTES ALIMENTICIOS Y PRODUCTOS ALIMENTICIOS	DESAYUNO Sirva los tres	ALMUERZO O CENA Sirva los cuatro	REFRIGERIO Sirva dos de los cuatro
Leche	**OBLIGATORIO**	**OBLIGATORIO**	
Leche líquida (entera, baja en grasa o sin grasa)	**1 taza[1] (½ pinta, 8 onzas líquidas)[2]**	**1 taza (½ pinta, 8 onzas líquidas)[3]**	**1 taza (½ pinta, 8 onzas líquidas)[2]**
Frutas y verduras: Cantidad equivalente de cualquier combinación de...	**OBLIGATORIO**	**OBLIGATORIO**	
Fruta o verdura o	**½ taza**	**¾ de taza en total[4]**	**¾ de taza**
Jugo puro de frutas o verduras	**½ taza (4 onzas líquidas)**		**¾ de taza (6 onzas líquidas)[5]**
Cereales/Panes[6]: Cantidad equivalente de cualquier combinación de...	**OBLIGATORIO**	**OBLIGATORIO**	
Pan o	**1 rebanada**	**1 rebanada**	**1 rebanada**
Pan de maíz, galletas, rolls, muffins, etc. o	**1 porción[7]**	**1 porción[7]**	**1 porción[7]**
Cereales fríos y secos, o	**¾ de taza o 1 onza[8]**		**¾ de taza o 1 onza[8]**
Cereal o granos de cereal cocidos, o	**½ taza**	**½ taza**	**½ taza**
Pasta o fideos cocidos	**½ taza**	**½ taza**	**½ taza**
Carne o sustitutos de la carne Cantidad equivalente de cualquier combinación de...	**OPCIONAL**	**OBLIGATORIO**	
Carne magra de res o ave o pescado, o	**1 onza**	**2 onzas**	**1 onza**
Productos proteicos alternativos[9] o	**1 onza**	**2 onzas**	**1 onza**
Queso o	**1 onza**	**2 onzas**	**1 onza**
Huevo (grande) o	**½**	**1**	**½**
Frijoles o guisantes secos, cocidos, o	**¼ de taza**	**½ taza[1]**	**¼ de taza[1]**
Mantequilla de maní o de frutos secos o de semillas, o	**2 cucharadas**	**4 cucharadas**	**2 cucharadas**
Frutos secos o semillas[10], o		**1 onza = 50 %[11]**	**1 onza**
Yogur[12]	**4 onzas o ½ taza**	**8 onzas o 1 taza**	**4 onzas o ½ taza**

1 Para los fines del requisito descrito en esta tabla, una taza significa una taza de medida estándar
2 Se sirve como bebida o sobre el cereal o se usa parcialmente para ambos fines
3 Se sirve como bebida
4 Sirva dos o más tipos de frutas o verduras o una combinación de ambas. Los jugos puros de frutas o verduras pueden cubrir no más de la mitad de este requerimiento
5 No se puede servir jugo cuando se sirve leche como único componente
6 El pan, la pasta o los fideos, y los cereales (como el arroz, el bulgur o la sémola de maíz) deberán ser integrales o enriquecidos. El pan de maíz, las galletas, los rolls, los muffins, etc., deberán estar elaborados con harina integral o enriquecida. El cereal debe ser integral, enriquecido o fortificado.
7 Los tamaños de las porciones y equivalentes se incluirán en los materiales de guía que distribuirá el Servicio de Alimentos y Nutrición en los organismos estatales
8 En volumen (taza) o en peso (onzas), lo que sea menor
9 Deben cumplir con los requisitos de 7 CFR 225, Apéndice A
10 Los frutos secos y las semillas que se pueden usar como sustitutos de la carne se enumeran en la guía del programa
11 Los frutos secos y las semillas solo se utilizarán para cubrir no más del 50 % del requerimiento. Los frutos secos y las semillas se combinarán con carne u otro sustituto de la carne para cubrir el requerimiento. A los efectos de determinar las combinaciones, una onza de frutos secos o semillas equivale a una onza de carne de res, ave o pescado magro cocido
12 Natural o saborizado, endulzado o sin endulzar

Componentes alimenticios

Esta sección incluye información adicional sobre los requisitos de los patrones de comidas del SFSP. Los patrocinadores encontrarán información sobre los componentes alimenticios requeridos, lo que incluye ejemplos de alimentos de cada componente, y orientación sobre los tipos y las cantidades aceptables de los alimentos que pueden usarse para cumplir con los requisitos de los patrones de comidas.

Para obtener información sobre nutrición y consejos sobre cómo preparar comidas bien equilibradas, consulte la sección Cómo aprovechar al máximo las comidas de verano en esta Guía.

LECHE

Productos alimenticios admitidos:

- Leche entera pasteurizada, natural o saborizada, leche reducida en grasa, leche con bajo contenido de grasa, leche descremada, suero de leche, leche reducida en lactosa o leche acidófila.
- Consulte la sección **Sustituciones y excepciones** en esta Guía para obtener información sobre los sustitutos de la leche.

Pautas:

- En el desayuno o refrigerio, puede servir la leche como bebida o con cereales, o una combinación de ambas opciones.
- En el almuerzo o la cena, la leche debe servirse como bebida.
- En Alaska, Hawái, Samoa Americana, Guam, Puerto Rico, el Territorio en Fideicomiso de las Islas del Pacífico, las Islas Marianas del Norte y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos, si no es posible obtener un suministro suficiente de tales tipos de leche líquida, se puede utilizar leche reconstituida o recombinada. Todos los tipos de leche deben contener vitaminas A y D en los niveles especificados por la Administración de Alimentos y Medicamentos y en niveles compatibles con las normas estatales y locales para dichos tipos de leche.

FRUTAS Y VERDURAS

Productos alimenticios admitidos:

Verduras de todos los subgrupos de verduras:

- Verde oscuro: col china, brócoli, col rizada, lechuga de hoja verde oscuro, repollo, espinaca
- Rojo y anaranjado: zanahorias, zapallo, pimientos rojos, calabaza, batatas o camotes, tomates
- Con almidón: maíz, guisantes, papas
- Frijoles y guisantes secos: frijoles negros, frijoles de ojo negro, garbanzos, alubias, lentejas
- Otros: judías verdes, alcachofas, aguacates, repollo, coliflor, apio, pepinos
- Jugo puro de verduras (100 %)

Frutas, como:

- Manzanas, bananas, moras, melón, uvas, kiwi, mangos, naranjas, peras, piña, ciruelas, frambuesas, fresas, sandía
- Jugo puro de frutas (100 %)

Pautas:

- En el desayuno, se requiere una porción de fruta, verdura o jugo puro (100 %) o una cantidad equivalente en cualquier combinación.
- Para el almuerzo o la cena, sirva dos o más tipos de verduras y/o frutas. Hasta la mitad del requerimiento de verduras/frutas se puede cubrir con jugo puro (100 %).
- "Verduras cocidas" significa una porción de verduras cocidas y escurridas.
- "Fruta cocida o enlatada" significa una porción de fruta que incluye el jugo con el que se envasa la fruta.
- La fruta congelada descongelada incluye la fruta y el jugo descongelados;
- Los frijoles y guisantes secos no se pueden considerar como verduras, carnes o sustitutos de la carne en la misma comida.
- Las frutas deshidratadas, como los albaricoques deshidratados, las pasas y las ciruelas secas, se pueden usar para cubrir los requerimientos. Las frutas deshidratadas se cuentan según el volumen servido ($^1/_4$ de taza de frutas deshidratadas = $1/4$ taza de fruta).
- La fruta que se vende con el yogur comercialmente preparado, ya sea licuado, combinado o en la parte superior, no cuenta para cubrir con los requerimientos de fruta. Sí cuentan las frutas adicionales que se proporcionen como un componente separado.
- Cebollas, encurtidos, condimentos, kétchup, mermeladas o jaleas u otros condimentos en pequeñas cantidades se pueden agregar como alimentos adicionales a modo de guarnición o para dar sabor. Sin embargo, estos alimentos no cuentan para cubrir el requerimiento de frutas y verduras.
- Sirva una variedad de frutas o verduras. No se permite servir dos formas de la misma fruta o verdura en la misma comida (por ejemplo: jugo de naranja y una naranja, o una manzana y puré de manzana). Las dos verduras y/o frutas servidas en el almuerzo y la cena deben ser diferentes entre sí.

Jugo:

- El jugo puro de frutas o verduras (100 %) no se puede servir como parte de un refrigerio reembolsable si la leche es el único componente que se sirve.
- El jugo o el jarabe de fruta enlatada no cuenta como jugo de fruta.

CEREALES

Productos alimenticios admitidos:

Cereales integrales, como:

- Bagels, panes, cereales (listos para consumo), galletas saladas, pan árabe, rolls, pasta o fideos integrales o con trigo integral;
- Tortillas de maíz integrales;
- Arroz integral, trigo sarraceno, avena, quinua.

Cereales enriquecidos, como:

- Bagels, cereales (listos para consumo), pan de maíz, muffins, galletas saladas, tortillas, pasta o fideos, pan árabe, rolls, pan blanco;
- Arroz enriquecido;
- Cereales enriquecidos o fortificados.

Pautas:

- Los cereales y panes deben ser integrales o enriquecidos, o hechos con harina integral o enriquecida; los cereales listos para consumo deben ser integrales, enriquecidos o fortificados.
- Los productos con macarrones enriquecidos fortificados con proteínas pueden contar como el componente de cereales o el componente de carne o de sustituto de la carne, pero no como ambos en la misma comida.
- La tapa de masa que se utiliza como parte del plato principal (es decir, en empanadas de carne o pasteles de carne) se admite como un producto de cereal.
- Los refrigerios que no sean dulces, como los pretzeles duros, los grisines y los nachos hechos con harina integral o enriquecida, se pueden usar para cubrir los requerimientos de cereales.
- Elija cereales y productos integrales cuando sea posible para proporcionar vitaminas, minerales y fibra adicionales; mire en esta guía la sección Cómo preparar un plato saludable para obtener más información sobre cómo identificar y servir productos integrales saludables.

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Productos alimenticios admitidos:

Carne, pescado, aves de corral y huevos, como:

- Carne de res, pollo, pescado, jamón, carne de cerdo, pavo, huevos

Quesos, como:

- Americano, cheddar, cottage, mozzarella, parmesano, ricotta, suizo

Frijoles y guisantes, como:

- Frijoles negros, guisantes de ojo negro, garbanzos, alubias, lentejas, frijoles pintos, frijoles sofritos, soja fresca (edamame).

Frutos secos y semillas, como:

- Almendras, anacardos, avellanas, maní, pecanas, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces, nueces de soja;
- Mantequilla de frutos secos o semillas: mantequilla de almendras, maní, girasol, nueces de soja, etc.

Yogur:

- Yogurt producido comercialmente:
- Natural o saborizado
- Endulzado o sin endulzar
- Entero, con bajo contenido de grasa o descremado

Producto proteico alternativo (PPA):

Mezclado o como producto alimenticio, como:

- Hamburguesas
- Pastel de carne
- Ensalada de atún
- Nuggets de pollo
- Aderezos de pizza

Pautas:

- Se deben servir carne o sustitutos de carne en el almuerzo y en la cena.
- La carne o los sustitutos de la carne se pueden servir como parte de un refrigerio o como un producto adicional en el desayuno.
- Los frijoles y guisantes secos no se pueden considerar como verduras, carnes o sustitutos de la carne en la misma comida.
- Las carnes o los sustitutos de la carne con PPA deben ir acompañados de una etiqueta con información nutricional infantil o tener una declaración sobre la formulación del producto. Antes de agregarse a otros productos, los PPA deben cumplir con los estándares específicos. Antes de usar productos que contengan PPA y reclamar el reembolso de las comidas, póngase en contacto con el organismo estatal o la organización patrocinadora.

Frutos secos y semillas

- Los frutos secos y las semillas pueden cubrir el requerimiento total de carne o sustituto de carne en el refrigerio, y hasta a la mitad del requerimiento de carne o de sustituto de carne en el almuerzo o la cena.
- Al combinar frutos secos y semillas con carne o un sustituto de la carne para cubrir el requerimiento del almuerzo o la cena, 1 onza de frutos secos o semillas equivale a 1 onza de carne magra cocida de res, ave o pescado.
- Los niños menores de 4 años corren mayor riesgo de atragantamiento; en el caso de niños pequeños, los frutos secos y las semillas solo deben servirse molidos o picados finamente en un alimento preparado. En el caso de mantequillas de frutos secos o semillas, se debe servir una capa delgada sobre pan o galletas saladas.

Yogur

- Como refrigerio, 4 onzas o $^1/_2$ taza de yogur natural, endulzado o saborizado pueden contar como 1 onza de carne o de sustituto de la carne.
- Para el almuerzo y la cena, 8 onzas o 1 taza de yogur natural, endulzado o saborizado puede contar como 2 onzas de carne o de sustituto de la carne.
- El yogur casero, el yogur congelado (similar al helado) u otros productos con sabor a yogur (por ejemplo, barras de yogur, frutas o frutos secos cubiertos de yogur, etc.) no son acreditables.

PORCIONES DE ALIMENTOS ADICIONALES

Los patrocinadores tienen la opción de servir otros alimentos aparte de los requeridos en el patrón de comidas. Cuando se eligen acertadamente, los alimentos adicionales, como las verduras, las frutas o los cereales integrales, pueden aumentar la variedad de nutrientes en las dietas de los niños. Servir alimentos adicionales puede ser beneficioso por otras razones. En primer lugar, los alimentos adicionales, como pequeñas cantidades de aderezos, condimentos y untables (por ejemplo, mostaza, miel, aderezo de ensalada, mantequilla o aceite) pueden mejorar la palatabilidad de las comidas reembolsables. En segundo lugar, los alimentos adicionales pueden proporcionar mayor cantidad de calorías y energía para ayudar a satisfacer el apetito de los niños. Sin embargo, algunos alimentos adicionales, como los dulces que no son acreditables según los requisitos de patrones de comidas, pueden tener mayor contenido de grasa, azúcar y sal. Tenga esto en cuenta al planificar los menús, y reduzca la frecuencia y las cantidades en las que se sirven alimentos como papas fritas, helados y pasteles.

Si en un sitio se opta por comprar alimentos adicionales con fondos del SFSP, la comida debe ser acreditable según los requisitos de patrones de comidas. Los condimentos, como el kétchup o las mermeladas, que se sirven con alimentos acreditables están exentos de esta restricción y se pueden comprar con fondos del Programa. Si un sitio desea servir alimentos adicionales que no cumplen con los requisitos de patrones de comidas del SFSP, el sitio debe usar fondos que no pertenezcan al Programa para comprar los alimentos. Consulte SFSP 06-2012: Porciones de alimentos adicionales en el SFSP, 23 de noviembre de 2011, (http://www.fns.usda.gov/serving-additional-foods-summer-food-service-program)

ACREDITACIÓN DE ALIMENTOS

Uno de los pasos más importantes para garantizar que se cubran todos los requisitos de patrones de comidas es determinar cómo se acreditan los alimentos con respecto a cada componente alimenticio

Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil

La Guía de Compra de Alimentos para Programas de Nutrición Infantil (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs, FBG) es la herramienta principal que los patrocinadores del SFSP deben usar para determinar el aporte específico que brinda cada alimento en función de los requisitos de patrones de comidas. El Guía de Compra de Alimentos contiene una gran cantidad de información para ayudarlo a comprar alimentos que cumplan con los requisitos del SFSP, la acreditación de alimentos y la planificación de menús.

El Servicio de Alimentos y Nutrición desea destacar que, si bien la Guía de Compra de Alimentos presenta información acreditada para una amplia variedad de alimentos, no es una lista exhaustiva de todos los alimentos acreditables. El informe TA 01-2015, Programas de nutrición infantil y alimentos tradicionales (https://www.fns.usda.gov/child-nutrition-programs-and-traditional-foods) aclara que en los Programas de Nutrición Infantil se pueden servir alimentos tradicionales e incluye ejemplos de cómo los alimentos tradicionales que se sirven pueden contribuir a una comida reembolsable. Los patrocinadores deben trabajar con el organismo estatal cuando tengan preguntas relacionadas con la acreditación de alimentos. La Guía de Compra de Alimentos se puede revisar y descargar en: http://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs. La Guía de Compra de Alimentos también ayuda a los patrocinadores a calcular y comprar la cantidad y el tipo de alimento correctos. Consulte la sección “Cómo utilizar la guía de compra de alimentos” de esta guía para obtener más información. Además, la nueva herramienta interactiva FBG en línea (y sobre alimentos tradicionales) define los alimentos tradicionales. Disponible en: https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/

Etiquetas con información nutricional infantil

Para ayudar a simplificar el proceso de identificación de cómo los productos contribuyen al patrón de comidas, los operadores del programa pueden buscar las etiquetas con información nutricional infantil en los envases de los alimentos. El Programa de Etiquetado con Información sobre Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) del USDA les brinda a los fabricantes de alimentos la opción de incluir una etiqueta en sus productos que identifique claramente la forma en que el producto contribuye a cumplir con los requisitos de patrones de comidas. Proporciona una garantía contra los reclamos de control si el producto se utiliza de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Las etiquetas con información nutricional infantil solo están disponibles para los productos que contribuyen a cubrir el componente de carne o sustituto de la carne en el patrón de comidas. Algunos ejemplos incluyen, entre otros, empanadas de carne, pizzas con queso o carne, burritos con carne o queso y frijoles, y trozos de pescado y pollo rebozados.

Si bien se garantiza que un producto etiquetado con información nutricional infantil contiene una cierta cantidad de alimento, no indica la calidad ni la seguridad del alimento. Además, los patrocinadores deben tener en cuenta que los productos que no tienen una etiqueta con información nutricional infantil aún pueden ser acreditables. Para obtener más información sobre el programa de etiquetado con información nutricional infantil, visite: https://www.fns.usda.gov/cnlabeling/child-nutrition-cn-labeling-program.

Declaraciones sobre la formulación del producto

Cuando un patrocinador compra un producto sin una etiqueta con información nutricional infantil, el patrocinador puede solicitar una declaración sobre la formulación de producto (Product Formulation Statement, PFS) firmada con el membrete del fabricante. Una declaración sobre la formulación de producto apropiada proporcionará información específica sobre el producto y mostrará cómo se ajustan los créditos del alimento a los requisitos de patrones de comidas. Tenga en cuenta que no es obligatorio que los alimentos enumerados en la Guía de compra de alimentos incluyan una etiqueta con información nutricional infantil (o una declaración sobre la formulación de producto). En última instancia, es responsabilidad del operador del programa evaluar la declaración sobre la formulación del producto y mantener registros para documentar que las comidas servidas cumplen con los requisitos de patrones de comidas.

Para obtener más información sobre cómo evaluar las declaraciones sobre la formulación del producto y cómo se pueden utilizar para tomar decisiones de compra, consulte el informe TA 07-2010 (v.3) del FNS, Guía para aceptar la documentación del producto procesado según los requisitos de patrones de comidas: https://www.fns.usda.gov/guidance-accepting-processed-product-documentation-meal-pattern-requirements-mpr.

MODIFICACIÓN DE COMIDAS

Discapacidades

Se requiere que todos los operadores del Programa de Nutrición Infantil, incluidos los patrocinadores del SFSP y del SSO, realicen modificaciones razonables a las comidas y refrigerios que sirven, o al servicio de comidas, para adaptarse a los niños con discapacidades. Estas modificaciones se realizan según el caso.

En muchos casos, para adecuarse a las discapacidades, pueden hacerse algunas modificaciones sin que ello suponga una dificultad o un gasto significativo. Además, a menudo se pueden manejar dentro de los requisitos de patrones de comidas del SFSP. Por ejemplo, si un niño es alérgico a las fresas, el patrocinador puede servirle a ese niño una naranja y aun así cubrir el requerimiento de frutas/verduras. Las comidas modificadas que cumplen con los requisitos de patrones de comidas no necesitan ser respaldadas por una declaración médica para ser reembolsables.

Si la modificación de una comida no cumple con los requisitos de patrones de comidas, debe ser respaldada por una declaración médica firmada por un médico licensiado o un profesional de atención médica licensiado que esté autorizado a emitir recetas médicas bajo la ley estatal (profesional de atención médica licensiado). Se requiere una declaración médica para justificar que la comida modificada sea reembolsable. La declaración médica debe incluir una descripción adecuada de la discapacidad del niño para permitir que el patrocinador comprenda cómo limita la dieta del niño. También debe incluir una descripción de lo que el patrocinador debe hacer para adaptarse a la discapacidad. Esto puede incluir qué alimentos se deben servir u omitir, y recomendaciones sobre alimentos alternativos u otra información según sea necesario.

Los patrocinadores no están obligados a proporcionar la sustitución exacta u otra modificación que se solicite. Sin embargo, deben trabajar con el padre, la madre o el tutor del niño para ofrecer una modificación razonable que se adapte efectivamente a la discapacidad del niño. Los patrocinadores pueden considerar los gastos y la eficiencia eligiendo el enfoque más apropiado para adaptarse a la discapacidad de un niño. Los patrocinadores no están obligados a realizar modificaciones que puedan resultar en una alteración fundamental en la naturaleza del Programa. Las modificaciones muy costosas que harían imposible el funcionamiento del programa se consideran una alteración fundamental en la naturaleza del Programa. Los patrocinadores que enfrentan un requerimiento muy costoso en primera instancia deberán hablar con los padres o los tutores del niño para tratar de encontrar una solución. Al experimentar dificultades, los patrocinadores deben comunicarse con el organismo estatal para realizar consultas.

Las comidas modificadas se reembolsan con la misma tarifa que otras comidas reembolsables. Para obtener más información sobre cómo poner en práctica adaptaciones para niños con discapacidades, consulte SFSP 10-2017, Modificaciones para adaptarse a las discapacidades en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano. (https://www.fns.usda.gov/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp).

Necesidades dietéticas médicas o especiales

El Servicio de Alimentos y Nutrición alienta a los patrocinadores a hacer modificaciones a las comidas o al servicio de comidas que no estén relacionadas con una discapacidad; estas modificaciones deben realizarse dentro de los requisitos de patrones de comidas. Las inquietudes generales en materia de salud, como la preferencia por una dieta sin gluten porque un padre considera que es mejor para el niño, en lugar de que se deba a la celiaquía, no son discapacidades y no requieren adaptaciones. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, con la aprobación de la Ley de la enmienda de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades, la mayoría de las disfunciones físicas y mentales se consideran discapacidades. El objetivo principal de los patrocinadores debe ser garantizar la igualdad de oportunidades para participar y beneficiarse del SFSP.

Sustitutos no lácteos de la leche

Las escuelas que participan en el SSO o en el SFSP y que siguen los patrones de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares pueden ofrecer sustitutos no lácteos de la leche a niños que no pueden consumir leche líquida debido a una necesidad dietética especial. Las escuelas deben recibir una solicitud por escrito de una autoridad médica reconocida o del padre, la madre o un tutor que identifique el motivo por el cual el niño necesita un sustituto de la leche (7 CFR 210.10 (m) (2)). Además, para que la comida sea reembolsable, las bebidas no lácteas que se sirven en lugar de leche líquida deben ser equivalentes a la leche en términos nutricionales y proporcionar niveles específicos de calcio, proteína, vitaminas A y D, magnesio, fósforo, potasio, riboflavina y vitamina B-12, (7 CFR 210.10 (d) (3)). Las escuelas que deciden no ofrecer sustitutos de la leche para niños con necesidades dietéticas especiales deben comunicar esta decisión a todas las familias.

En este momento, los patrocinadores que siguen los patrones de comidas del SFSP solo pueden servir bebidas no lácteas en lugar de leche líquida en una comida reembolsable cuando cuenta con el respaldo de una declaración médica firmada por un médico o profesional de la salud licensiado.

Alergias alimentarias

Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario del cuerpo a la proteína de un alimento llamado “alérgeno”. Las alergias alimentarias pueden ser graves y poner en peligro la vida, y deben ser diagnosticadas por un médico licensiado o alergólogo acreditado. Los síntomas de una reacción alérgica a los alimentos pueden incluir erupción cutánea, urticaria, picazón en los ojos, hinchazón de los labios, lengua y garganta, picazón en la boca o la garganta, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para respirar o pérdida del conocimiento. Se sabe que existen más de 170 alimentos que causan una reacción alérgica en algunas personas, pero son ocho los alimentos que comúnmente desencadenan tales reacciones: leche de vaca, huevos, maní, nueces, pescado, mariscos, soja y trigo.

Es posible que el médico o el profesional de la salud licensiado determine que la alergia alimentaria representa una discapacidad. Por lo tanto, se deberán hacer modificaciones razonables según lo que prescriba el médico o el profesional de la salud licensiado.

Cuando se sabe que un niño en el sitio tiene una alergia alimentaria, es sumamente importante que el personal de servicio de comidas o cualquier adulto que supervise el manejo de comidas evite el contacto cruzado. El contacto cruzado ocurre cuando un alimento entra en contacto con otro alimento y las proteínas de cada uno se mezclan entre sí. Como resultado, cada alimento contiene pequeñas cantidades del otro alimento. Estas cantidades

pueden ser tan pequeñas que no se ven. Estas pequeñas cantidades de proteína alimenticia pueden causar reacciones en personas con alergias alimentarias. Un ejemplo de contacto cruzado es cuando se usa un cuchillo para untar mantequilla de maní y no se lo lava correctamente antes de usarlo para esparcir mermelada. El cuchillo podría tener suficiente cantidad de mantequilla de maní para causar una reacción en un niño con alergia al maní. Todos los materiales y utensilios deben limpiarse con agua caliente y jabón antes de usarlos para preparar alimentos libres de alérgenos. Para obtener más información sobre el contacto cruzado, visite la página web sobre Investigación en materia de alergias alimentarias y educación sobre cómo evitar el contacto cruzado: http://www.foodallergy.org/cross-contact.

Preferencias alimentarias

Si bien los patrocinadores no están obligados a ofrecer sustitutos de alimentos únicamente en función de las preferencias personales o del gusto de los padres, tutores o niños, como es el caso de las dietas vegetarianas, se recomienda encarecidamente que lo hagan dentro de los requisitos de patrones de comidas. Los patrones de comidas del SFSP admiten una variedad de alimentos dentro de cada componente alimenticio requerido y son lo suficientemente flexibles y adaptables para satisfacer las preferencias dietéticas, como las dietas vegetarianas o las restricciones alimentarias por cuestiones religiosas.

REGISTRO DE COMIDAS

Mantener registros precisos y detallados de las comidas que se preparan y sirven todos los días es parte de cualquier servicio de comidas exitoso. Los registros son un valioso historial escrito de las operaciones de su sitio de verano y pueden utilizarse para planificar menús en el futuro. También ayudan a los patrocinadores a reconocer tendencias, hacer un seguimiento de los menús que funcionan mejor con los niños a quienes atiende y decidir qué tipo de cambios se deben realizar.

El correcto mantenimiento de registros es fundamental, ya que es la única base para informar el número de comidas que se sirven, y en las revisiones estatales, los registros demuestran que las comidas servidas en su sitio cumplen con los requisitos del SFSP. Para respaldar cada reclamo de reembolso, se deben mantener registros completos y precisos de los costos admitidos en el programa, así como de la cantidad de comidas servidas en el programa.

Para obtener más información sobre cómo mantener un registro
Consulte la sección Registros de producción del menú en esta Guía.

PRIMERA PARTE: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS DE CALIDAD

APROVECHE AL MÁXIMO LAS COMIDAS DE VERANO

- **PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DE VERANO: ASPECTOS BÁSICOS**
- **CÓMO CREAR UN PLATO SALUDABLE**
- **CÓMO INCORPORAR PRODUCTOS ALIMENTICIOS LOCALES**
- **CÓMO CREAR UN MENÚ CÍCLICO**
- **MENÚS CÍCLICOS DE EJEMPLO**
- **IDEAS PARA CREAR UN MENÚ PARA EL VERANO**
- **COMIDAS ECONÓMICAS Y SALUDABLES**
- **RECETAS DE EJEMPLO**
- **OPCIONES DEL SERVICIO DE COMIDAS**

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DE VERANO: ASPECTOS BÁSICOS

La planificación del menú de comidas de verano implica una variedad de consideraciones. Lo más importante es que el menú debe cumplir con los requisitos de patrones de comidas del SFSP. También deben tenerse en cuenta las preferencias de los niños, las recetas, los productos locales y de temporada, el lugar donde se brinda el servicio, los costos de los alimentos, la seguridad y el manejo de los alimentos, el equipo y el trabajo. Con un poco de planificación, los menús del SFSP pueden ser sabrosos, nutritivos y accesibles.

En primer lugar, debe tener en cuenta la logística, que incluye: ubicación, practicidad, uso de menús cíclicos, cálculo de tamaños y costos de las porciones, distribución de alimentos, conservación segura de los alimentos, presupuesto, inventario, mano de obra y equipo. Por ejemplo, si los alimentos se servirán al aire libre o se distribuirán en un patio de recreo o campamento, procure que el menú sea práctico y atractivo para dicho entorno. Si tiene instalaciones para cocinar en el sitio, en lo posible, use recetas estandarizadas. Una receta estandarizada es una receta que brinda los mismos resultados confiables cada vez que se prepara.

Consulte la sección Uso de recetas estandarizadas y con cantidades en esta Guía para obtener más información. Finalmente, asegúrese de considerar el tiempo de preparación y otras necesidades, como bolsas de hielo y de residuos.

Aparte de las consideraciones logísticas y de garantizar que la comida cumpla con los requisitos de patrones de comidas del SFSP, es importante preparar comidas que los niños coman y disfruten. Asegúrese de que los menús que desarrolla ofrezcan una variedad de colores, texturas y sabores, y que sean culturalmente apropiados para los niños que asisten a sus sitios de verano. Ofrecer una combinación de alimentos fríos y calientes puede hacer que las comidas sean aún más atractivas. Además, es importante servir alimentos que sean apropiados para la edad de los niños que asisten al sitio. Por ejemplo, si al sitio asisten niños muy pequeños, asegúrese de que los alimentos ofrecidos sean fáciles de masticar y tragar.

Consulte la sección **Riesgos de atragantamiento** en la Sección de referencias para obtener más información.

Los patrocinadores también deben incorporar las recomendaciones de las Guías Alimentarias en sus menús aumentando la cantidad de cereales integrales, frutas y verduras frescas, leche y productos lácteos con bajo contenido de grasa o descremados, y limitando los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y trans, sodio y azúcares añadidos. Consulte la siguiente sección de esta Guía, Cómo preparar un plato saludable, para obtener recetas y consejos sobre cómo incorporar una amplia variedad de alimentos nutritivos en su menú de verano. Además, puede usar la Lista de verificación de menús de verano en la Sección de referencias para evaluar los menús. A continuación, se presentan algunos pasos para preparar un menú de verano utilizando uno de los almuerzos del SFSP a modo de ejemplo:

1. Comience con el plato principal o la entrada. Piense en una fuente de proteína del grupo de la carne o de sustitutos de la carne. El plato principal también puede incluir cereales, verduras o frutas. Por ejemplo, se puede servir un burrito de pollo con lechuga y tomate.
2. Elija dos frutas y/o verduras que combinen bien entre sí y con el plato principal. Por ejemplo, una ensalada de pimientos asados y frijoles negros iría bien con el burrito de pollo.
3. Incluya un cereal integral que sea rico en fibra. Por ejemplo, el burrito de pollo se puede servir en una tortilla de trigo integral.
4. Para beber, sirva leche descremada o con bajo contenido de grasa.

CÓMO PREPARAR UN PLATO SALUDABLE

Es posible que muchos patrocinadores quieran ir más allá cuando se trata de servir comidas más saludables a los niños en los sitios de verano. En reconocimiento de esta realidad, el Servicio de Alimentos y Nutrición desarrolló los siguientes consejos y prácticas recomendadas para ayudar a los patrocinadores a servir comidas más nutritivas basadas en las Guías Alimentarias. Seguir estas prácticas recomendadas permite a los patrocinadores garantizar que los niños obtengan el máximo beneficio de las comidas que reciben en los sitios de verano. El Servicio de Alimentos y Nutrición celebra que los patrocinadores encuentren formas de incorporar estas prácticas recomendadas en su servicio de comidas.

Prepare un plato saludable con frutas

De acuerdo con las Guías Alimentarias, la mayoría de los niños a partir de los 4 años no consumen suficiente cantidad de fruta. Puede contribuir a que los niños aumenten el consumo de frutas ofreciéndoles una variedad de frutas en su menú. Ofrecer una variedad de frutas durante la semana puede:

- Enseñar a los niños hábitos alimenticios saludables para toda la vida
- Añadir color, textura y sabor a los platos de los niños.
- Aumentar la ingesta de vitaminas y minerales que necesitan para crecer y jugar.
- Ayudar a los niños a sentirse saciados y a mantener un peso saludable aumentando su ingesta de fibra dietética

Prácticas recomendadas con frutas:

Sirva una variedad de frutas y elija frutas enteras (frescas, congeladas o enlatadas en agua o juro 100 %) con más frecuencia que los jugos. Sea creativo y pruebe frutas que estén en temporada durante el verano, como melones, bayas, melocotones y cerezas.

- Procure que al menos uno de los dos componentes requeridos del refrigerio sea una fruta o una verdura Pruebe servir rebanadas de manzana con mantequilla de maní, mango fresco o congelado con yogur o peras con queso bajo en grasa.

¿Qué tipo de frutas debería ofrecer?

- Las frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas son excelentes opciones. Preséntelas a los niños todas las alternativas posibles: cada fruta tiene su propio sabor y nutrientes únicos. Proporcione diferentes opciones todos los días para ayudar a los niños a obtener los nutrientes que necesitan.
- Limite el jugo de fruta. Si bien el jugo puro de fruta puede ser parte de una dieta saludable, no contiene la fibra dietética que se encuentra en las frutas en otras presentaciones.

¿Cómo puedo servir frutas y jugos sin azúcares añadidos?

Las calorías adicionales de los azúcares añadidos hacen que sea más difícil para los niños mantener un peso saludable. Debido a que las frutas son dulces por naturaleza, es posible que los niños las consuman sin la necesidad de agregarles endulzantes como azúcar o miel. A continuación, presentamos algunos consejos:

- Sirva fruta fresca en lugar de postres a base de frutas, como pasteles de frutas, tartas de frutas y chips de frutas.
- Compre fruta enlatada en agua o jugo puro de fruta en lugar de jarabe.
- Ofrezca puré de manzana sin azúcar y trate de espolvorear canela molida por encima.
- Compre fruta congelada que no contenga azúcares añadidos.
- Sirva jugo puro de fruta en lugar de bebidas con sabor a fruta o refrescos. Recuerde que la leche y el jugo puro son las únicas bebidas acreditables en una comida reembolsable.

Elabore un plato saludable con verduras

De acuerdo con las Guías Alimentarias, la mayoría de los niños a partir de los 2 años no consumen suficiente cantidad de verduras o varios tipos de verduras. Puede ayudar ofreciendo varios tipos de verduras durante la semana. Servir verduras en las comidas y refrigerios puede:

- Ayudar a los niños a mantener un peso saludable a medida que crecen.
- Proporcionar fibra dietética para ayudar a los niños a sentir saciedad.
- Crear hábitos alimenticios saludables que los niños conservarán de por vida.
- Añadir color, crocantez y sabor a los platos de los niños.

Prácticas recomendadas con verduras:

- Varíe las verduras que sirve durante toda la semana. Intente servir tantas verduras de los siguientes subgrupos como sea posible:
    - Verduras de color verde oscuro (por ejemplo, brócoli, espinaca y col rizada);
    - Verduras de color rojo y anaranjado (por ejemplo, zanahorias, pimientos rojos y tomates);
    - Frijoles y guisantes (legumbres), (por ejemplo, frijoles negros, garbanzos, lentejas, arvejas, frijoles pintos y judías blancas);
    - Verduras con almidón (por ejemplo, maíz, arvejas, habas verdes y papas); y
    - Otras verduras (por ejemplo, repollo, apio, calabaza de verano y arvejas).
- Ofrezca más comidas con relleno agregando otras verduras. En los sitios de autopreparación, mezcle pimientos, espinacas o tomates cherry con las pastas, o añada brócoli, guisantes o champiñones a alimentos salteados.
- Procure que al menos uno de los dos componentes requeridos del refrigerio sea una verdura. Pruebe servir zanahorias o apio con mantequilla de maní o tiras de pimiento rojo con hummus.

¿Qué tipo de verduras debería ofrecer?

- Las verduras frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones.
- Cada verdura contiene diferentes cantidades de nutrientes y fibra. Sirva una variedad de verduras para que los niños obtengan las vitaminas, minerales y fibra que necesitan. Proporcione diferentes opciones todos los días para ayudar a los niños a obtener los nutrientes que necesitan.
- Alegre los platos para niños con verduras de color verde oscuro, rojo y anaranjado.
- Incorpore una variedad de frijoles y guisantes secos a las comidas. Ofrezca salsas de frijoles, como burritos con hummus o puré de frijoles negros. (Recuerde: los frijoles y los guisantes secos se pueden considerar como verduras o como sustitutos de la carne, pero no pueden considerarse como una verdura y un sustituto de la carne en la misma comida).

¿Cómo puedo servir varias verduras con bajo contenido de sodio y grasas sólidas?

Las verduras son naturalmente bajas en sodio (sal) y grasas sólidas, por lo tanto, prepárelas y sírvalas sin agregar demasiada sal o grasas sólidas como mantequilla, margarina, salsas cremosas y queso entero. **He aquí cómo hacerlo:**

- Use hierbas o mezclas de especias sin sal en lugar de sal, mantequilla o margarina en barra para condimentar los platos de verduras.
- Ofrezca verduras frescas con más frecuencia en lugar de verduras rebozadas y fritas, como las papas fritas.
- Compre verduras y frijoles enlatados cuyas etiquetan indiquen “sin sal añadida” o “bajo en sodio”. En caso de falta de disponibilidad, reduzca el sodio escurriendo y enjuagando los alimentos enlatados antes de prepararlos.
- Elija frijoles sofritos sin grasa, o versiones de frijoles horneados reducidos en azúcar y en sodio.
- Use verduras congeladas que no contengan grasas sólidas, sodio azúcares añadidos.
- Aligere los aderezos para ensaladas, las salsas y dips.

Elabore un plato saludable con legumbres (frijoles y guisantes secos)

Las legumbres (frijoles y guisantes secos) son alimentos únicos. Son nutritivas, de bajo costo y, además, acreditables, ya sea como verduras o como sustitutos de la carne en el patrón de comidas del SFSP. Las legumbres son excelentes fuentes de proteínas, hierro, zinc, ácido fólico y fibra. La mayoría de los niños a partir de los 2 años no consumen suficientes verduras, lo que incluye las legumbres. Puede ayudar ofreciendo frijoles y guisantes en su menú. Ofrecer legumbres como parte de una comida o refrigerio puede:

- Ayudar a los niños a sentir saciedad por más tiempo y mantener un peso saludable a medida que crecen
- Promover la adecuada digestión
- Añadir forma, textura y sabor a las comidas de los niños

Prácticas recomendadas con legumbres (frijoles y guisantes secos):

Sustituya las legumbres por la totalidad o por una porción de carne en sus recetas. Prepare platos divertidos agregando temas a las comidas, como un almuerzo estilo sudoeste con frijoles, chile y pan de maíz.

¿Qué tipo de legumbres debo ofrecer?

- Las legumbres, ya sean frescas, enlatadas o congeladas, son todas buenas opciones.
- Ofrezca diferentes tipos de frijoles y guisantes combinados cada semana para ayudar a los niños a obtener la nutrición que necesitan, así como a probar nuevos alimentos.
- **Recuerde:** los frijoles y los guisantes secos se pueden considerar como verduras como sustitutos de la carne, pero no pueden considerarse como una verdura y un sustituto de la carne en la misma comida.

¿Cómo puedo reducir el sodio y las grasas sólidas al servir legumbres?

Los frijoles y los guisantes secos o congelados son naturalmente bajos en sodio (sal) y grasas sólidas. Prepare y sirva frijoles y guisantes sin agregar demasiada sal ni grasas sólidas como mantequilla, margarina, salsas cremosas y queso con mucha grasa. **He aquí cómo hacerlo:**

- Compre frijoles enlatados cuyas etiquetan indiquen "sin sal añadida" o "bajo en sodio". En caso de falta de disponibilidad, enjuague y escurra los frijoles enlatados para reducir el contenido de sodio.
- Compre frijoles secos. Para prepararlos, vierta la bolsa de frijoles secos en un recipiente con agua en la mesada de la cocina. Escoja los frijoles y quite las piedras. Remoje los frijoles secos durante la noche sin agregar sal, deseche el agua y cocínelos al día siguiente.
- Elija frijoles sofritos sin grasa, o versiones de frijoles horneados reducidos en azúcar y en sodio.
- Use hierbas, mezclas de especias sin sal u otras verduras en lugar de sal, mantequilla o margarina en barra para condimentar los platos de frijoles. Esto aportará sabor al plato de frijoles sin añadir grasas sólidas, sodio ni calorías. El ajo, el apio, la cebolla y las zanahorias complementan el sabor de los frijoles y los guisantes secos.

Carne y sustitutos de la carne: Elabore un plato saludable con proteínas:

Los niños deben comer varios tipos de carne y de sustitutos de la carne todas las semanas. Estos alimentos incluyen pescado, mariscos, frijoles y guisantes secos, nueces y semillas, carnes magras de res, aves de corral y huevos. La mayoría de los niños a partir de los 2 años no consumen suficiente cantidad de pescados, mariscos, y frijoles y guisantes secos. Puede ayudar ofreciendo diferentes tipos de carnes y de sustitutos de la carne en su menú. Incluya una variedad de carnes y sustitutos de la carne en las comidas y refrigerios para:

- Darles a los niños las proteínas, las vitaminas B y los minerales (como hierro, zinc y magnesio) que necesitan para crecer, jugar y aprender.
- Proteger el corazón, el cerebro y el sistema nervioso de los niños con aceites a base de pescado y mariscos saludables para el corazón.
- Ayudar a los niños a sentir saciedad por más tiempo con proteínas

Prácticas recomendadas con la carne y los sustitutos de la carne:

- Ofrezca una variedad de alimentos con proteínas a lo largo de la semana, como carnes de res magras, mariscos, aves de corral, legumbres (frijoles y guisantes) y nueces. Mantenga el menú atractivo agregando nuevas proteínas a platos clásicos. Por ejemplo, pruebe hamburguesas de salmón, chile de blanco de pavo o tacos de pollo blando.
- Limite la cantidad de carnes y aves de corral procesadas, como perros calientes, salchicha de Bolonia, carnes en lata, salames y salchichas, a no más de una vez por semana.
- Elija quesos y yogures bajos en grasa o reducidos en grasa. Procure que los niños se animen a crear su propio postre helado con yogur. Así como con las barras de ensaladas, prepare aderezos para que los niños los agreguen al yogur. Algunos aderezos pueden incluir frutas en rodajas o en cubos (manzanas, bananas, mango, kiwi y melón) o granola integral.

¿Qué tipos de carne y de sustitutos de carne debería ofrecer?

Al ofrecer diferentes opciones todos los días, les presenta a los niños nuevos alimentos y garantiza que obtengan los nutrientes que necesitan.

- Los pescados y mariscos (frescos, congelados o enlatados) son buenas opciones a la hora de comer. Pruebe ofrecer salmón, atún, trucha y tilapia preparados de diferentes maneras: al horno, a la parrilla o en sándwiches o tacos.
- Las aves de corral, como el pollo o el pavo, se pueden servir a la parrilla, asadas, o en pastas, ensaladas o burritos.
- Busque cortes magros de carne de res, cerdo y cordero. Pruebe filetes y cortes para asar (peceto, cuadril, nalga, bola de lomo), lomo, solomillo, paleta y corazón de paleta. Las opciones de cerdo más magras incluyen lomo de cerdo, solomillo o lomo del centro.
- Elija las carnes molidas más magras posibles (incluyendo carne de res, cerdo, pollo y pavo), preferentemente cuyas etiquetas indiquen "90 % magra" o más. Cuanto mayor sea el porcentaje, menor será la cantidad de grasas sólidas en la carne.

- Ofrezca nueces y semillas sin sal, picadas o finamente molidas (incluyendo almendras, frutos secos surtidos, maní, nueces, semillas de girasol) y una capa delgada de mantequilla de maní y de semillas de girasol.
- Prepare y sirva huevos de diferentes maneras. Pruebe ofrecer huevos duros en rodajas, huevos revueltos o huevos rellenos (preparados con mostaza o con mayonesa con bajo contenido de grasa). Para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos, asegúrese de que las claras de huevo y las yemas estén bien cocidas.
- Los frijoles y los guisantes secos cocidos, enlatados o congelados son excelentes opciones. Varíe las opciones de frijoles y guisantes secos.
- El yogur y el queso pueden acreditarse como sustitutos de la carne. Sirva yogur en cuya etiqueta se indique "descremado" o "bajo contenido de grasa" (1 %). Al seleccionar quesos, elija versiones bajas en grasa o reducidas en grasa.
- Sirva productos de soja procesados acreditables, como nuggets "de pollo" sin carne o hamburguesas de soja. Para que los productos de soja estén acreditados como sustitutos de la carne, deben tener una etiqueta con información sobre nutrición infantil o una declaración sobre la formulación del producto certificada por la compañía. (Solo se pueden incluir productos acreditables en una comida reembolsable. Consulte al organismo estatal o a la organización patrocinadora para obtener indicaciones adicionales).
- Recuerde: algunos niños que llegan a su sitio pueden ser alérgicos al pescado, los mariscos, la soja, la leche, el trigo, los huevos, los frutos secos y las semillas. Supervise activamente a los niños al servir estos alimentos.

¿Cómo puedo servir varios tipos de carne y de sustitutos de la carne con bajo contenido de sodio y grasas sólidas?

Asegúrese de comenzar con tipos de carnes y de sustitutos de la carne magros. Prepare recetas sin agregar demasiado sodio (sal) ni grasas sólidas como mantequilla, margarina, salsas, salsas cremosas y queso con mucha grasa.

He aquí cómo hacerlo:

- Use hierbas o mezclas de especias sin sal en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos. Esto aportará sabor sin agregar grasas sólidas, sodio y calorías a los platos.
- Retire la grasa visible de las carnes de res y de las aves de corral antes de cocinarlas. Retire la piel del pollo y del pavo para reducir la cantidad de grasas sólidas. Drene cualquier grasa que vea durante la cocción.
- Hierva, ase al horno o cocine a la parrilla pescados, carnes de res o aves de corral en lugar de freírlas. Estos métodos de cocción no agregan grasas ni calorías extra. Tenga en cuenta que, al rebozar las carnes, se agregan calorías adicionales, y que freírlas hace que la comida absorba más grasa durante la cocción.
- Limite el consumo de carne de ave, pescado o res altamente procesada (como perros calientes, nuggets de pollo y palitos de pescado) a una vez a la semana. Incluso las carnes y embutidos "reducidos en grasa", como las salchichas, la salchicha de Bolonia y el salami, pueden tener un alto contenido de grasas sólidas, sodio y calorías. Use atún o salmón enlatado (en agua) para preparar sándwiches en lugar de embutidos o carnes en lata, que a menudo contienen más sodio.
- Compre frijoles, carnes y pescados enlatados en cuya etiqueta se indique "sin sal añadida" o "bajo en sodio". En caso de falta de disponibilidad, reduzca el sodio escurriendo y enjuagando los alimentos enlatados antes de prepararlos.
- Elija frijoles sofritos sin grasa, o versiones de frijoles horneados reducidos en azúcar y en sodio.
- Consulte Choose MyPlate para obtener otras ideas sobre opciones de carnes y sustitutos de la carne magros: **http://www.choosemyplate.gov/protein-foods**.

Elabore un plato saludable con cereales integrales:

Cualquier alimento hecho con granos de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o granos de cereales es un producto a base de cereales. El pan, la pasta, la avena, los cereales para el desayuno, las tortillas y la sémola son ejemplos de productos ricos en cereales. Siempre que sea posible, se deben ofrecer versiones ricas en cereales integrales de estos productos a base de granos. Los alimentos ricos en cereales integrales son productos a base de cereales que son 100 % de cereales integrales o contienen al menos el 50 % de cereales integrales y los cereales restantes son cereales enriquecidos. La mayoría de los niños a partir de los 2 años no consumen suficiente cantidad de cereales integrales u otros alimentos ricos en fibra dietética. Puede ayudar ofreciendo a los niños una variedad de cereales integrales durante la semana.

Las Guías Alimentarias recomiendan que al menos la mitad de los cereales sean integrales. Aumente la cantidad de cereales integrales en las dietas de los niños comprando, preparando y sirviendo alimentos que contengan un cereal integral como principal ingrediente en la lista de ingredientes. Incluir alimentos ricos en cereales integrales en comidas y refrigerios puede:

- Aportar vitaminas del grupo B y minerales que los niños necesitan para obtener energía para jugar y aprender
- Promover la adecuada digestión
- Ayudar a los niños a sentir saciedad por más tiempo y mantener un peso saludable a medida que crecen
- Aportar textura y sabor a los platos de los niños

Prácticas recomendadas con los cereales:

- Ofrecer al menos dos porciones de cereales integrales por día
    - Hacer cambios simples utilizando versiones integrales de cereales que ya incluyen las comidas (por ejemplo, pan de trigo integral o arroz integral)
- Usar la etiqueta de información nutricional para elegir y servir cereales con la cantidad más baja de azúcar por porción.
- Ofrecer fruta en lugar de postres a base de cereales (por ejemplo, rebanadas de manzana en lugar de hojaldres de manzana)

¿Qué tipo de cereales debo ofrecer?

EN LUGAR DE:	ELIJA CEREALES INTEGRALES:
Arroz blanco	Arroz integral, arroz salvaje, quinua
Harina blanca	Harina de trigo integral
Pan blanco	Pan integral
Fideos, pasta, espagueti	Pasta o fideos de trigo integral
Tortillas de harina	Tortillas de trigo integral o de maíz integral
Galletas	Galletas integrales
Harina de maíz desgerminada	Harina de maíz rica en cereales integrales

¿Cómo puedo saber si un producto contiene cereales integrales?

- Lea la lista de ingredientes. Elija productos que en primer lugar indiquen un ingrediente de grano integral en la lista o en segundo lugar después del agua; eso significa que ese el principal ingrediente del producto.

- Busque “trigo integral”, “arroz integral”, “harina de avena”, “bulgur”, “trigo sarraceno”, “maíz entero”, “harina integral de maíz”, “avena integral”, “centeno integral” o “arroz silvestre”. En el caso de alimentos hechos con varios cereales, asegúrese de que los ingredientes de grano integral aparezcan entre los primeros en la lista de ingredientes.
- Use la etiqueta de información nutricional para verificar el contenido de fibra de los alimentos ricos en cereales integrales. Elija los más altos en fibra dietética. Las buenas fuentes de fibra contienen entre 10 y 19 % del valor diario; las mejores fuentes contienen 20 %o más.
- Recuerde: el color de un cereal o de un pan no indica que sea un alimento rico en cereales integrales. El pan puede ser de color café debido a la melaza u otros ingredientes adicionales. Los alimentos etiquetados como “multicereal”, “molido a la piedra”, “100 % trigo”, “trigo partido”, “siete cereales” o “salvado” generalmente no son productos ricos en cereales integrales, y pueden no contener cereales integrales.

¿Cómo puedo limitar los azúcares añadidos y las grasas sólidas al servir cereales integrales?

- Verifique la lista de ingredientes de productos integrales para conocer los azúcares añadidos. Busque azúcar, miel e ingredientes que terminen en “-osa”.
  Por ejemplo: En el caso de contenerlos, asegúrese de que no sean uno de los tres primeros ingredientes en la lista de ingredientes. Para un sabor dulce natural, pruebe acompañar los alimentos integrales con rebanadas de fruta fresca, congelada o enlatada (en agua o jugo de fruta puro).
- Lea la lista de ingredientes para estar al tanto del contenido de grasas sólidas en los cereales y los aderezos. Evite los productos con la palabra “hidrogenado” en la lista de ingredientes. Estas grasas sólidas a menudo se encuentran en la manteca, la grasa, la manteca de cerdo y ciertos aceites. En su lugar, elija aquellos hechos de aceites vegetales no hidrogenados.
- Sea prudente al elegir ingredientes para agregar a tostadas, cereales calientes, pastas, fideos y arroz. En lugar de agregar mantequilla, margarina en barra, manteca de cerdo, tocino, salsas cremosas y queso con mucha grasa, use aceites vegetales, como aceite de oliva o aceite de canola, quesos con bajo contenido de grasa, salsa marinara o verduras al vapor como aderezo.

Elabore un plato saludable con lácteos

Los niños que consumen lácteos como leche, sustitutos de la leche, yogur y queso obtienen muchos nutrientes importantes y tienen dietas más saludables que los que no los consumen. Sin embargo, de acuerdo con las Guías Alimentarias, muchos niños de 2 a 3 años, y la mayoría de los niños a partir de los 4 años, no consumen suficiente cantidad de leche y lácteos. Puede ayudar ofreciendo leche y lácteos descremados y sin grasa durante el día para:

- Proporcionar a los niños nutrientes como proteínas, calcio, vitamina D y potasio.
- Ayudar a construir huesos, dientes y músculos fuertes en niños en crecimiento.
- Aumentar las posibilidades de que los niños beban leche cuando sean mayores.

Prácticas recomendadas con los lácteos:

- Sirva leche baja en grasa (1 %) o descremada.
- Mantenga la leche muy fría (35 °F para obtener el mejor sabor). La leche fría puede ser una bebida refrescante en los meses de verano.
- Elija quesos y yogures bajos en grasa o reducidos en grasa. Procure que los niños se animen a crear su propio postre helado con yogur. Así como con las barras de ensaladas, prepare aderezos para que los niños los agreguen al yogur. Algunos aderezos bajos en grasas y azúcares añadidos pueden incluir frutas en rodajas o en cubos (manzanas, bananas, mango, kiwi y melón) o granola integral.

¿Qué tipo de leche debo ofrecer a los niños mayores de 2 años?

Las opciones de leche descremada y baja en grasa (1 %) tienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes importantes que la leche entera y reducida en grasa (2 %), pero son mucho menos grasas. A partir de los 2 años, los niños deben beber:

- Leche descremada o baja en grasa (1 %)
- Leche descremada o bajo en grasa, sin lactosa o reducida en lactosa.

¿Cómo puedo servir leche descremada y con bajo contenido de grasa?

- Ofrezca leche descremada o baja en grasa (1 %) con mayor frecuencia. Estos tipos de leche tienen menos grasas saturadas y menos calorías que la leche entera o reducida en grasa (2 %)
- Ofrezca leche reducida en lactosa o sin lactosa a los niños intolerantes a la lactosa.

Ponga agua a disposición

Cuando los niños tienen sed entre comidas y refrigerios, el agua es la mejor opción en cuanto a bebidas. La cantidad de agua necesaria variará entre los niños y aumentará en los días calurosos de verano y durante la actividad física. Usted puede ayudarlos haciendo que tengan libre acceso al agua potable durante todo el día. El agua potable puede:

- Mantenerlos hidratados y saludables.
- Ayudar a construir y mantener dientes fuertes si el agua incluye fluoruro.
- Ayudar a enjuagar los alimentos de los dientes y reducir el ácido en la boca, lo cual contribuye a las caries.
- Ayudar a los niños a desarrollar el hábito de beber agua que conservarán de por vida.

Prácticas recomendadas con el agua:

- Poner agua a disposición como bebida adicional. Agregar frutas en rodajas (por ejemplo, limones, limas o bayas) o pepinos al agua para darle otro sabor.
- Las estaciones de agua se pueden colocar en diferentes lugares fuera del área de alimentación formal para apoyar y fomentar la hidratación adecuada.

Otras prácticas recomendadas:

- Incorpore alimentos de temporada y producidos localmente en las comidas, para aportar frescura y calidad. Descubra cómo revisar los recursos de Farm to Summer en https://www.fns.usda.gov/farmtoschool/farm-summer. Además, consulte la sección **Cómo incorporar productos alimenticios locales** en esta Guía.
- Prepare y sirva comidas calientes cuando esté disponible el equipo apropiado para el servicio de comidas. Disponga de un sándwich frío popular como opción adicional en caso de que se agoten los productos calientes.
- Ofrezca a los niños que participan en los programas de comidas de verano la oportunidad de probar las opciones del menú y aportar sus comentarios. Las actividades en las que los niños prueban sabores ayudan a introducir nuevas comidas de una manera divertida y positiva.
- Considere ofrecer comidas para padres y tutores para que también sientan que son bienvenidos. La política del programa permite vender comidas al costo a padres y cuidadores (también llamados “adultos que no pertenecen al programa”). Los padres y cuidadores pueden sentarse con sus hijos y disfrutar del almuerzo, lo que puede aumentar el atractivo de los sitios como un lugar de reunión familiar.

Cómo limitar la cantidad de sodio, grasas sólidas y azúcares añadidos:

Al planificar el menú de verano, es importante tener en cuenta la cantidad de sodio (sal), grasas sólidas y azúcares añadidos que pueda haber en los alimentos que sirve.

Sodio

Para casi todas las personas es beneficioso comer alimentos con menos sodio. En promedio, la presión arterial aumenta con la ingesta de sodio. La mayor parte del sodio proviene de alimentos procesados y listos para el consumo, que generalmente vienen en latas, frascos, envases y cajas. Ofrecer a los niños alimentos mínimamente procesados, como pechugas de pollo en lugar de nuggets de pollo o verduras frescas en lugar de verduras enlatadas, es una manera importante de ayudar a los niños a reducir su ingesta de sodio y mantenerse saludables. Elija alimentos frescos cuando sea posible.

- Al comprar alimentos envasados y enlatados, consulte las etiquetas de información nutricional para comparar y elegir aquellos con menos sodio. Los alimentos con bajo contenido de sodio tienen menos de 140 mg o 5 % de valor diario (VD). Servir alimentos con bajo contenido de sodio puede ayudar a los niños a aprender a disfrutar de alimentos menos salados. Para obtener más información sobre cómo disfrutar de una variedad de alimentos con menos sodio, consulte: https://www.choosemyplate.gov/preschoolers-other-dietary-components. Para encontrar recetas y realzar el sabor con menos sodio, consulte: https://healthymeals.nal.usda.gov/whatsshaking.

Grasas sólidas

De acuerdo con las Guías Alimentarias, los estadounidenses consumen demasiados alimentos ricos en grasas sólidas. Las grasas sólidas, que son sólidas a temperatura ambiente, tienen un alto contenido de grasas saturadas o trans y pueden aumentar los niveles de colesterol en sangre. Las grasas sólidas se encuentran en los siguientes alimentos: mantequilla (la grasa de la leche), grasa de res, grasa de pollo, grasa de cerdo (manteca de cerdo, tocino), margarina en barra y manteca. La grasa de la leche también se considera sólida. Puede ayudar ofreciendo a los niños menos alimentos ricos en grasas sólidas o reemplazando las grasas sólidas con aceites saludables (canola, maíz, semilla de algodón, oliva, cártamo, girasol, etc.), que provienen de muchas plantas diferentes (nueces, aceitunas, aguacates) o de pescado, y son líquidas a temperatura ambiente. En comparación con las grasas sólidas, los aceites son una opción más saludable. Los aceites son una buena fuente de grasas insaturadas saludables y generalmente no contienen colesterol. Para obtener más información sobre aceites y grasas sólidas, consulte: https://www.choosemyplate.gov/oils.

Azúcares añadidos

Los azúcares se encuentran naturalmente en frutas y lácteos. Sin embargo, la mayoría de los azúcares en las dietas típicas estadounidenses son “azúcares añadidos”. Los azúcares añadidos a menudo se denominan “calorías vacías” porque aportan calorías a la dieta sin ofrecer nutrientes. Las calorías adicionales de los azúcares añadidos hacen que sea más difícil para los niños mantener un peso saludable y pueden contribuir al aumento de peso. Además, el azúcar aumenta el riesgo de caries dentales. Los refrescos, las bebidas de frutas, los pasteles, las tartas, las galletas, los postres lácteos y los dulces son las principales fuentes de azúcares añadidos para niños y adolescentes de 2 a 18 años. Consulte las listas de ingredientes para conocer los azúcares añadidos, incluidos: jarabe de maíz alto en fructosa, azúcar blanco, azúcar moreno, miel, melaza, sólidos de jarabe de maíz, azúcar sin refinar, concentrados de jugos de fruta, jarabe de malta, jarabe de arce, jarabe para panqueques u otros ingredientes que terminan en “-osa”., como maltosa o fructosa. Elija alimentos que no incluyan azúcares añadidos entre los primeros tres ingredientes de la lista de ingredientes. Para obtener más información sobre los azúcares añadidos, consulte: https://www.choosemyplate.gov/added-sugars.

Consulte la sección Recursos del Servicio de Alimentos y Nutrición en la Sección de recursos para encontrar más recursos útiles que lo ayuden a implementar las prácticas recomendadas para promover la nutrición en las comidas de verano.

CÓMO INCORPORAR PRODUCTOS ALIMENTICIOS LOCALES

Los patrocinadores pueden mejorar aún más la calidad y el atractivo de sus comidas con productos locales. El verano es una estación excelente para incorporar la abundante variedad de frutas y verduras frescas y otros alimentos locales. Los productos locales abarcan todos los alimentos, desde frutas y verduras hasta productos lácteos, cereales, carnes, huevos y frijoles. Existen numerosos beneficios de "llevar la granja" a los sitios de comidas de verano:

- Los patrocinadores pueden aumentar la participación mejorando la calidad de las comidas y haciendo que los niños se involucren a través de actividades prácticas, por ejemplo, haciendo tareas de mantenimiento en una huerta escolar o comunitaria.
- Las escuelas que participan en el SFSP o el SSO pueden desarrollar programas escolares continuos en granjas durante todo el año y utilizar los meses de verano para probar técnicas de cocina y recetas con alimentos locales.
- Los productores regionales se asocian a una salida confiable de los productos durante los meses de verano.
- Los niños y los adolescentes reciben comidas frescas y saludables, y participan en actividades en los sitios de comidas, se mantienen nutridos y participan una vez que termina el año escolar.

Para obtener más información sobre cómo llevar la granja a su programa de verano, consulte el informe SFSP 07-2016, Alimentos locales y actividades relacionadas en los programas de verano, y la sección de preguntas y respuestas (https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cn/SP07_SFSP07-2016os.pdf), y el sitio web Farm to Summer del USDA (http://www.fns.usda.gov/farmtoschool/farm-summer). Además, consulte la sección Adquisición y compras de esta Guía para obtener información sobre cómo incorporar alimentos locales en los menús.

CÓMO PREPARAR UN MENÚ CÍCLICO

La planificación de los menús con anticipación puede ayudar a asegurar un servicio de comidas exitoso. Una forma de hacerlo es desarrollar un menú cíclico. Un menú cíclico es un conjunto de menús planificados que se repiten en el mismo orden durante un período, generalmente, de dos a cuatro semanas. El menú es diferente todos los días durante el ciclo. El menú cíclico es variado, flexible y admite sustituciones. Es el plan básico en la planificación de comidas.

Los menús cíclicos se pueden adaptar de la siguiente manera:

- Reemplazar alimentos que no están disponibles
- Celebrar ocasiones especiales
- Presentar nuevos alimentos y probar nuevas recetas
- Aprovechar productos de temporada o mejores opciones. La estacionalidad de los alimentos varía según la región. Los patrocinadores pueden buscar gráficos de estacionalidad de su área, como la tabla del Departamento de Agricultura del estado de Washington: http://www.agr.wa.gov/aginwa/docs/seasonalitycharthusscvegetablefinal.pdf. Muchos estados publican gráficos de estacionalidad en su sitio web.
- Use las sobras adecuadamente
- Considere la aceptabilidad de los alimentos

Al planificar los menús, incluya un cronograma para la compra de alimentos, el control de costos, el tiempo de preparación de alimentos y la entrega.

MENÚS DE ALMUERZOS CÍCLICOS DE EJEMPLO

Menú de almuerzos cíclicos de ejemplo 1

El siguiente es un ejemplo del menú de almuerzo cíclico de 4 semanas del Instituto de Nutrición Infantil. Puede cambiar cualquiera de las comidas que se muestran, reorganizar el pedido o hacer sustituciones dentro de una comida. Asegúrese de que cada menú nuevo ofrezca todos los componentes alimenticios requeridos en el patrón de comidas del SFSP. Tenga en cuenta la variedad de productos, alimentos fríos y calientes, y las sugerencias de menús de diversas culturas. Estos menús de ejemplo son principalmente para la preparación en el sitio. Las variaciones de las sugerencias se pueden utilizar para el servicio fuera del sitio en patios de recreo o campamentos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Burrito de frijoles y queso en tortilla de cereal integral Maíz Mexicali Fresas frescas Leche descremada o baja en grasa	Pollo agridulce Arroz integral Guisantes dulces frescos Mandarinas Leche descremada o baja en grasa	Rollitos de tortilla integral con hummus y verduras Ensalada de lechuga romana Rodajas de naranja Leche descremada o baja en grasa	Cazuela de fideos Mezcla de espinacas y ensalada verde Melón fresco Leche descremada o baja en grasa	Pollo a la parmesana al horno Grisines de harina integral Camotes Sandía fresca Leche descremada o baja en grasa
SEMANA 2	Taco de frijoles negros Pepinos y tomates frescos en rodajas Duraznos frescos Leche descremada o baja en grasa	Sándwich de atún en pan integral Brócoli y coliflor frescos Arándanos frescos Leche descremada o baja en grasa	Salteado de cerdo Arroz integral Naranjas en rodajas Brócoli cocido al vapor Leche descremada o baja en grasa	Pollo y sopa de verduras Galletas integrales Ciruelas frescas Tiras de camote Leche descremada o baja en grasa	Pizza mexicana en tortilla de harina integral Pimientos en rodajas Duraznos en lata Leche descremada o baja en grasa
SEMANA 3	Sándwich caliente de carne en panecillo de harina integral Ensalada de brócoli Ensalada de frutas frescas Leche descremada o baja en grasa	Burrito de pavo en tortilla de harina integral Frijoles sofritos Melón fresco Leche descremada o baja en grasa	Sopa minestrón Roll de harina integral Manzanas frescas Leche descremada o baja en grasa	Sándwich de jamón y queso en pan integral Ensalada de tres frijoles Sandía fresca Leche descremada o baja en grasa	Ensalada de taco Zanahorias bebé Peras en lata Leche descremada o baja en grasa
SEMANA 4	Pastel de carne Roll de harina integral Calabaza amarilla Frambuesas congeladas Leche descremada o baja en grasa	Pavo y queso en pan integral Sopa de verduras Bananas frescas Leche descremada o baja en grasa	Chile de verduras Muffins de maíz Kiwi fresco Leche descremada o baja en grasa	Pollo al horno Arroz integral Salteado de verduras Duraznos congelados Leche descremada o baja en grasa	Sándwich de cerdo a la barbacoa en pan de harina integral Calabacín al vapor Mezcla de frutas Leche descremada o baja en grasa

Menú de almuerzos cíclicos de ejemplo 2

Este menú cíclico fue desarrollado por el Director del Servicio de Alimentos del Distrito Escolar de Milton Town. El Director recurre a la variedad de productos que ofrece el norte de Vermont durante el verano y sirve productos locales siempre que sea posible. Estas comidas se pueden servir en distintos sitios, lo que incluye bibliotecas y los Departamentos de Parques y Recreación. ¡Inspírese en este menú para agregar productos locales a los suyos!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Sándwich de pavo y queso Palitos de zanahoria y salsa Manzanas locales Leche descremada o baja en grasa	Jamón y queso en pan de trigo integral Palitos de verduras y salsa Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Ensalada del chef con verduras frescas de huerta con pavo y queso suizo Selección de frutas Roll de trigo integral Leche descremada o baja en grasa	Roll de pollo Santa Fe Ensalada de frijoles y verduras Ensalada de frutas frescas Leche descremada o baja en grasa	Feria del SFSP (evento) con barbacoa, juegos y más
SEMANA 2	Sándwich de pavo y queso Palitos de zanahoria y salsa Manzanas locales Leche descremada o baja en grasa	Pollo a la parrilla local Ensalada del chef con verduras locales Selección de frutas Roll de trigo integral Leche descremada o baja en grasa	Jamón y queso en pan de trigo integral Palitos de verduras locales Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Tiras de pollo Arroz pilaf Zanahorias glaseadas Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Pizza de queso y pepperoni Ensalada verde con productos locales Sandía Leche descremada o baja en grasa
SEMANA 3	Sándwich de pavo y queso Palitos de zanahoria y salsa Manzanas locales Leche descremada o baja en grasa	Tacos tiernos con carne y queso locales Frijoles y arroz Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Jamón y queso en pan de trigo integral Palitos de verduras locales Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Ensalada de pollo local con verduras de hoja locales Grisines Fresas frescas Leche descremada o baja en grasa	Feriado (sitio cerrado)
SEMANA 4	Sándwich de pavo y queso Palitos de zanahoria y salsa Manzanas locales Leche descremada o baja en grasa	Hamburguesa con queso en pan Papas duquesa Frijoles italianos Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Ensalada del chef con verduras frescas de huerta con pavo y queso suizo Selección de frutas Roll de trigo integral Leche descremada o baja en grasa	Roll de pollo y ensalada César con productos locales Taza de frutas frescas Galleta con chispas de chocolate Leche descremada o baja en grasa	Pizza de queso y pepperoni Ensalada verde con productos locales Sandía Leche descremada o baja en grasa
SEMANA 5	Sándwich de pavo y queso Palitos de zanahoria y salsa Manzanas locales Leche descremada o baja en grasa	Trozos de pollo crujientes Camote en cubos sazonado Brócoli fresco al vapor Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Jamón y queso en pan de trigo integral Palitos de verduras locales Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Nachos con salsa Arroz a la española Selección de frutas Leche descremada o baja en grasa	Pizza de queso y pepperoni Ensalada verde con productos locales Sandía Leche descremada o baja en grasa

IDEAS PARA PREPARAR UN MENÚ PARA EL VERANO

¡Trace un plan para incorporar una variedad de frutas, verduras y cereales integrales en su menú!

	PRODUCTOS ALIMENTICIOS			IDEAS PARA EL MENÚ
FRUTAS	Manzanas	Uvas	Peras	• Manzanas y mantequilla de maní
	Albaricoques	Melón chino	Piña	• Desayuno con frutas frescas y avena
	Bananas	Kiwi	Ciruelas	• Helado de fruta y yogur
	Moras	Mangos	Pasas	• Ensalada de frutas (fresca, congelada y en lata)
	Arándanos	Nectarinas	Frambuesas	• Ensalada de hojas verdes y frutas (piña en lata o fresas en rodajas; servir con aderezo de vinagre balsámico)
	Melón	Naranjas	Fresas	• Batido (con leche y/o yogur descremado o bajo en grasa)
	Cerezas	Papaya	Mandarinas	
	Pomelo	Melocotones	Sandía	

	PRODUCTOS ALIMENTICIOS			IDEAS PARA EL MENÚ
VERDURAS, FRIJOLES Y GUISANTES SECOS	**Verde oscuro:** Repollo chino Brócoli Verduras de hoja: • Repollo • Mostaza • Nabo • Col rizada • Espinacas • Berro **Frijoles y guisantes secos** Frijoles negros Guisantes de ojo negro Garbanzos Frijoles Lentejas Alubias blancas Frijoles pintos Frijoles de soja Guisantes partidos Judías blancas	**Rojo/anaranjado:** Zanahorias Calabaza Pimientos rojos Tomates **Calabazas:** Calabaza pequeña Tipo Butternut Tipo Hubbard Camotes **Con almidón:** Mandioca Maíz Judías verdes Habas verdes Plátanos Papas Ñame Castaña de agua	**Otros:** Alcachofa Espárragos Aguacate Brotes Remolacha Coles de Bruselas Col Coliflor Apio Pepinos Berenjena Habas verdes Pimientos verdes Lechuga iceberg Hongos Quimbombó Cebollas Chirivías Nabos Chauchas amarillas Calabacín	• Hormigas sobre un tronco (ramas de apio cubiertas con pasas y mantequilla de maní) • Dip de frijoles o hummus con bastones de verduras • Chana masala (plato de garbanzos con especias) • Ensalada de pasta fría • Cazuela de huevo con verduras y queso • Ensalada griega (pepino, tomate, aceitunas, queso feta y aderezo griego bajo en grasa) • Sándwich/panini de verduras a la plancha • Pizza vegetariana con corteza rica en cereales integrales • Arroz y frijoles a la mexicana • Ensalada de hojas verdes mixtas • Pasta o lasaña de trigo integral con calabaza de verano • Salsa con chips de tortilla ricos en cereales integrales • Sopa, estofado o chile • Pimientos rellenos con quinua o arroz integral sazonado • Pinchos de verduras de verano • Camote relleno con chile • Ensalada de tres frijoles • Salteado de verduras • Burrito vegetariano o quesadilla • Roll de verduras (verduras en una tortilla rica en cereales integrales con hummus y/o aderezo) • Bastones de verduras con salsa baja en grasa
CEREALES INTEGRALES	Amaranto Arroz integral Trigo sarraceno Bulgur Mijo Harina de avena Cereal integral Copos de avena Quinua	**Maíz entero:** Tortillas **Cereal integral:** Cebada Pan/panecillos Harina de maíz Galletas Fideos Pan árabe, rolls Tortillas	Centeno integral Arroz salvaje	• Platos de desayuno: Avena con frutas o cereal integral y parfait de yogur • Ensalada de arroz integral • Bolsillo de canguro (bolsillo de pan árabe de harina integral con verduras y rellenos) • Sándwich (pan de harina integral) • Pimientos rellenos con quinua o arroz integral sazonado • Ensalada Tabulé (bulgur, tomates, menta, perejil, limones y aceite de oliva) • Estofado de cebada integral • Cazuela de arroz salvaje

COMIDAS ECONÓMICAS Y SALUDABLES

¡Servir comidas saludables no tiene por qué ser caro! A continuación, se presentan comidas accesibles para tres días* (desayuno, refrigerio, y almuerzo o cena) con abundante cantidad de cereales integrales, frutas y verduras.

DÍA UNO

Producto para el desayuno	Tamaño de la porción	Costo
Tostadas de pan francés integral en bastones	4 bastones	$0.34
Banana	½ taza	$0.22
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	8 onzas	$0.18
	Total:	**$0.74 (por porción)**

Producto para el refrigerio	Tamaño de la porción	Costo
Tiras de queso bajo en grasa	1 onzas	$0.24
Rodajas de manzana con canela	¾ de taza	$0.63
	Total:	**$0.87 (por porción)**

Producto para el almuerzo o la cena	Tamaño de la porción	Costo
Roll de pollo:		
Tortilla de cereal integral	1 tortilla	$0.21
Pollo	2 onzas	$0.46
Espinacas	¼ de taza	$0.07
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	8 onzas	$0.18
Bastones de zanahoria:	½ taza	$0.22
	Total:	**$1.14 (por porción)**

DÍA DOS

Producto para el desayuno	Tamaño de la porción	Costo
Bagel de harina integral	1 rebanada	$0.39
Pinchos de frutas		
Uvas	¼ de taza	$0.24
Fresas	¼ de taza	$0.27
Banana en rodajas	¼ de taza	$0.11
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	8 onzas	$0.18
	Total:	**$1.19 (por porción)**

***Los precios reales pueden variar según la ubicación**

Producto para el refrigerio	Tamaño de la porción	Costo
Dip de yogur bajo en grasas	4 onzas	$0.52
Tiras de zanahoria y apio	¾ de taza	$0.36
	Total:	**$0.88 (por porción)**

Producto para el almuerzo o la cena	Tamaño de la porción	Costo
Pavo en pan árabe:		
Rodajas de pavo	2 onzas	$0.48
Pan árabe de harina integral	1 pan árabe	$0.18
Pepino	¼ de taza	$0.12
Hummus	2 cucharadas	$0.25
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	8 onzas	$0.18
Pera en rodajas con canela	½ taza	$0.42
	Total:	**$1.63 (por porción)**

DÍA TRES

Producto para el desayuno	Tamaño de la porción	Costo
Cereal integral	¾ de taza	$0.20
Banana	½ taza	$0.22
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	8 onzas	$0.18
	Total:	**$0.60 (por porción)**

Producto para el refrigerio	Tamaño de la porción	Costo
Galletas de harina integral	3 galletas	$0.33
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	8 onzas	$0.18
	Total:	**$0.51 (por porción)**

Producto para el almuerzo o la cena	Tamaño de la porción	Costo
Queso a la plancha con tomate y aguacate:		
Tomate	¼ de taza	$0.38
Aguacate	¼ de taza	$0.21
Queso bajo en grasa	2 onzas	$0.38
Tostada de harina integral	2 rebanadas	$0.40
Uvas	¼ de taza	$0.16
Leche con bajo contenido de grasa (1 %)	8 onzas	$0.18
	Total:	**$1.71 (por porción)**

***Los precios reales pueden variar según la ubicación**

RECETAS DE EJEMPLO

Las siguientes recetas se extrajeron del libro Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes (Recetas para niños sanos: recetario para el hogar), del USDA, que contiene las 30 mejores recetas de la competencia, Recipes for Healthy Kids. Estas recetas fueron creadas por equipos de estudiantes, profesionales de nutrición escolar, chefs, padres y tutores, y miembros de la comunidad. Cada una de las recetas incluye alimentos que los niños y adultos deben consumir más a menudo: verduras de color verde oscuro y anaranjado, frijoles y guisantes secos, y cereales integrales. Todas estas recetas saludables son bajas en grasas totales, grasas saturadas, azúcar y sodio. Para acceder al libro de recetas completo, visite: https://www.fns.usda.gov/tn/recipes-healthy-kids-cookbook-homes.

Enredo de fideos

¡Este plato de pasta de trigo integral es alegre y divertido!

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rinde: 6 porciones de 1 taza

Ingredientes:

2 y $^3/_4$ tazas de macarrones secos integrales (11 oz.)

1 y $^1/_2$ cucharada de aceite de oliva extra virgen

2 y $^1/_4$ tazas de tomates uva frescos, cortados por la mitad

1 y $^1/_4$ cucharada de albahaca deshidratada

$^3/_4$ de cucharadita de sal marina

$^1/_4$ de cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharada de ajo fresco picado (o 1 cucharada de ajo en polvo)

3 cucharadas de harina integral

2 y $^1/_3$ tazas de caldo de verduras bajo en sodio

4 tazas de acelga fresca picada, sin los tallos (o espinaca)

Instrucciones:

1. En una olla grande, hierva 2 cuartos de galón de agua. Agregue la pasta poco a poco y vuelva a hervir. Cocine la pasta sin tapar la olla durante 8 a 10 minutos o hasta que esté tierna. No cocine en exceso. Escurra bien.

2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue la mitad de los tomates y cocine de 2 a 3 minutos hasta que se ablande la piel. No cocine en exceso. Reserve los tomates restantes para el paso 4. Agregue la albahaca, la sal, la pimienta y el ajo. Remueva.

3. Espolvoree la harina sobre los tomates. Cocine por 30 segundos a fuego medio hasta que la mezcla se espese. Agregue el caldo de verduras. Lleve a ebullición y luego reduzca a fuego lento de inmediato.

4. Agregue la acelga y los tomates restantes. Cocine a fuego lento con la olla destapada durante 1 o 2 minutos o hasta que la acelga se ablande. Vierta sobre la pasta. Sirva caliente.

Roll de pollo hawaiano crujiente

Este atractivo roll combina pollo sazonado, piñas dulces y verduras crujientes rallados con un delicioso aderezo de semillas de amapola envuelto en una tortilla caliente de trigo integral.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Rinde: 6 rolls

Ingredientes:

$^{3}/_{4}$ **de taza** de mayonesa light

$^{1}/_{8}$ **de taza de** vinagre blanco

$^{1}/_{4}$ de taza de azúcar

1 cucharadita de semillas de amapola

1 y $^{1}/_{2}$ **cucharadita** de ajo en polvo

1 y $^{1}/_{2}$ **cucharadita** de cebolla en polvo

1 y $^{1}/_{2}$ **cucharadita** de chile en polvo

2 tazas de brócoli fresco, picado

1 y $^{1}/_{2}$ **tazas** de zanahorias frescas peladas y ralladas

$^{1}/_{4}$ **taza** de piña triturada en lata, en jugo puro, escurrida

1 taza de espinaca fresca, picada

3 tazas de pollo cocido, picado en trozos de $^{1}/_{2}$" (12 onzas)

6 tortillas de harina integral de 10"

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, colocar la mayonesa, el vinagre, el azúcar, las semillas de amapola, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el chile en polvo para el aderezo. Mezclar bien. Cubrir y refrigerar.

2. En un tazón grande, colocar el brócoli, las zanahorias, la piña y la espinaca. Agregar el aderezo y el pollo. Mezclar bien. Servir inmediatamente, o cubrir y refrigerar.

3. Para cada tortilla, colocar $^{2}/_{3}$ de taza de relleno en la mitad inferior de la tortilla y enrollar para formar un burrito. Colocar la unión hacia abajo. Cortar en sentido diagonal. Servir inmediatamente.

Eagle Pizza

Deliciosa combinación de pizza y taco. Esta receta está hecha con tortillas tostadas de harina integral, frijoles sofritos, queso rallado y una variedad de coloridas verduras.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Rinde: 6 pizzas tostadas

Ingredientes:

$^1/_2$ **taza** de espinaca fresca, cortada en juliana

$^1/_2$ **taza** de lechuga romana fresca,cortada en juliana

2 y $^1/_4$ **cucharadita** de aderezo de chile y lima sin sal

1 y $^3/_4$ **tazas** de frijoles sofritos sin grasa, con bajo contenido de sodio

$^3/_4$ **taza** de pimiento verde fresco, sin semillas, cortado en cubitos

$^3/_4$ **de taza** de cebollas frescas peladas, cortadas en cubitos

1 y $^1/_4$ **tazas** de maíz en lata bajo en sodio, escurrido y enjuagado

6 tortillas tostadas de harina integral

6 cucharadas de mezcla de queso mexicano reducido en grasa, triturado (1 onza)

1 taza de zanahorias frescas, peladas, ralladas

$^1/_2$ **taza** de salsa suave reducida en sodio

$^1/_2$ **taza** de crema agria sin grasa

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En un tazón grande, colocar la espinaca y la lechuga, y reservar.
3. En un tazón mediano, colocar la mezcla de condimentos sin sal y los frijoles sofritos. Reservar.
4. En una sartén pequeña, cubierta con aerosol antiadherente de cocina, cocinar los pimientos verdes, las cebollas y el maíz durante 3 o 4 minutos. Reservar.
5. Para cada pizza, colocar $^1/_4$ de taza del relleno de frijoles en una tortilla tostada. Extender la mezcla de manera uniforme con el dorso de una cuchara. Cubrir con $^1/_3$ de taza de la mezcla de verduras salteadas. Esparcir ligeramente 1 cucharada de queso por encima.
6. Colocar las tostadas en una bandeja para horno grande cubierta con aerosol antiadherente para cocinar. Hornear aproximadamente durante 2 minutos, hasta que el queso se derrita.
7. Retirar las tostadas del horno.
   Cubrir cada tostada con:
   1 cucharada de mezcla de espinacas y lechuga
   2 y $^1/_2$ cucharadas de zanahorias
   1 cucharada de salsa
   1 cucharada de crema agria

Servir inmediatamente.
*El aderezo de chile y lima sin sal se puede reemplazar con 2 y $^1/_4$ cucharadita de aderezo para tacos sin sal.

ADEREZO PARA TACOS SIN SAL	**1 cucharadita** de cebolla deshidratada **1 cucharadita** de chile en polvo $^1/_2$ **cucharadita** de comino molido $^1/_2$ **cucharadita** de pimienta roja molida	$^1/_2$ **cucharadita** de ajo en polvo $^1/_4$ **cucharadita** de orégano $^1/_2$ **cucharadita** de almidón de maíz	Mezclar todos los ingredientes. No agregar el almidón de maíz si se usará de inmediato. Almacenar en recipiente hermético.

OPCIONES PARAEL SERVICIO DE COMIDAS

La preparación de las comidas es solo una opción del servicio de comidas que los patrocinadores pueden elegir. La opción Ofrecer Versus Servir (OVS) y las comidas de estilo familiar también son alternativas de servicio de comidas que admite el SFSP. La opción OVS brinda a los niños una mayor variedad de alternativas y permite que los niños seleccionen los alimentos que prefieren en lugar de acceder a alimentos que no tienen la intención de comer, lo que reduce el desperdicio de comida. El servicio de comidas de estilo familiar permite que el personal del sitio y los niños coman juntos, lo que crea un ambiente relajante para comer y promueve hábitos alimenticios y actitudes saludables hacia los alimentos.

Ofrecer Versus Servir

Ofrecer Versus Servir (OVS) es una opción de planificación del menú y del servicio de comidas que permite que los niños rechacen algunos de los alimentos ofrecidos en un desayuno, almuerzo o cena reembolsable, excepto en los refrigerios. Los niños a los que se les ofrecen opciones de alimentos son más propensos a comer los alimentos que disfrutan en lugar de desperdiciar la comida. El objetivo de la opción OVS es reducir el desperdicio de alimentos y los costos y, al mismo tiempo, mantener la integridad nutricional de la comida del SFSP que se sirve. Todos los sitios que participan en el SFSP, independientemente de la ubicación o el tipo de patrocinio, pueden optar por el servicio OVS. Se requiere que todos los patrocinadores que siguen los patrones de comidas del SFSP y que optan por el servicio OVS sigan los requisitos de la opción OVS del SFSP que se describen en esta guía. Recuerde que el servicio OVS no es obligatorio. Es una opción de planificación y servicio de comidas que el patrocinador puede elegir implementar en el desayuno, el almuerzo o la cena. Independientemente del tipo de servicio de comidas implementado, para cualquier comida que sea reembolsable, se deben ofrecer todos los componentes alimenticios en las porciones mínimas requeridas. Antes de implementar el servicio OVS, hay varios términos que los patrocinadores deben conocer.

Un componente alimenticio es uno de los grupos de alimentos que componen una comida reembolsable. Los sitios siempre deben ofrecer todos los componentes alimenticios que comprenden una comida reembolsable en al menos las cantidades mínimas requeridas. Los componentes alimenticios del SFSP son: leche, frutas y verduras, cereales y carnes o sustitutos de la carne. Un producto alimenticio es un alimento específico ofrecido dentro de los componentes que comprenden la comida reembolsable. Por ejemplo, 1/2 taza de duraznos y peras por separado son dos productos alimenticios que constituyen un componente, la fruta y el componente vegetal.

Es importante tener en cuenta que los requisitos del servicio OVS en el SFSP son diferentes de los requisitos del servicio OVS en el NSLP, el SBP y el CACFP. A fin de garantizar que los niños reciban la suficiente cantidad de alimentos para satisfacer sus necesidades nutricionales, los requerimientos del servicio OVS del SFSP son los siguientes:

Desayuno

- Se deben ofrecer los siguientes cuatro productos alimenticios como mínimo:
  - Una porción de frutas/verduras
  - Una porción de cereales
  - Una porción de leche líquida
  - Una porción adicional de frutas/verduras, pan o una alternativa al pan, o una porción de carne o de un sustituto de la carne
- Todos los alimentos deben ser diferentes entre sí. Por ejemplo, mientras que un cereal en copos (como los copos de salvado con pasas) y un cereal inflado (como el cereal de arroz inflado) son dos tipos de cereales que no son idénticos, son el mismo producto alimenticio. Ambos son cereales.
- Para que una comida sea reembolsable, el niño debe consumir al menos tres productos alimenticios diferentes de los productos alimenticios ofrecidos.

Almuerzo o cena

- Se deberán ofrecer al menos los siguientes cinco productos alimenticios de los cuatro componentes alimenticios requeridos en el almuerzo y la cena:
  - Una porción de carne o sustituto de la carne
  - Dos porciones diferentes de frutas y/o verduras (dos productos alimenticios diferentes)
  - Una porción de pan o una alternativa al pan
  - Una porción de leche líquida

Al igual que en el desayuno, todos los productos alimenticios que se ofrecen durante el almuerzo y la cena deben ser diferentes entre sí. Sin embargo, a diferencia del servicio OVS en el desayuno, durante el almuerzo y la cena del servicio OVS, el niño debe consumir al menos tres componentes alimenticios, en lugar de tres productos para que una comida sea reembolsable. Se requieren al menos tres componentes alimenticios para que una comida sea adecuada y nutritiva para los niños.

Ofrecer dos porciones del mismo alimento no está permitido en el servicio OVS del SFSP. Como se mencionó anteriormente, todos los productos alimenticios que se ofrecen deben ser diferentes entre sí. Además, un producto alimenticio más grande que equivale a dos porciones en peso, como un panecillo de dos onzas, cuenta como un solo producto alimenticio en el servicio OVS del SFSP, no dos. Ofrecer diferentes productos alimenticios aumenta la probabilidad de que los niños seleccionen los alimentos que prefieren y reduzcan el desperdicio. Los patrocinadores escolares que decidan utilizar los patrones de comidas del NSLP o el SBP, y las Autoridades Alimentarias Escolares que operan el SSO que optan por implementar el servicio OVS deben cumplir con los requisitos del servicio OVS del NSLP o del SBP, respectivamente.

Ejemplo de menú del servicio OVS

Hay una variedad de formas de planificar un menú que cumpla con los requisitos del servicio OVS. He aquí dos ejemplos:

Menú de desayuno

- Tostada
- Cereal
- Banana
- Leche

Con el servicio OVS, el niño puede seleccionar la tostada, la banana y la leche, O el cereal, la banana y la leche, O la tostada, el cereal y la banana, O la tostada, el cereal y la leche para que el desayuno sea reembolsable.

Menú de almuerzo o cena

- Frijoles (se considera como el componente de carne o sustituto de la carne)
- Pollo asado
- Arroz
- Brócoli*
- Rodajas de manzana*
- Leche

El niño puede elegir pollo, arroz y brócoli, O frijoles, rodajas de manzana y leche, O pollo, brócoli y leche, O frijoles, arroz y brócoli, y muchas otras combinaciones para que una comida sea reembolsable. Si el niño elige frijoles, pollo y arroz, la comida no sería reembolsable porque solo consume dos componentes alimenticios (los frijoles y el pollo, que son ambos del componente de carne o sustituto de la carne, y el arroz, que proviene del componente del pan o alternativa al pan) en lugar de los tres requeridos.

*El niño solo necesita consumir una fruta o verdura (el brócoli O las rodajas de manzana) para que se considere todo el componente de frutas y verduras en el servicio OVS.

Para obtener información más detallada sobre el servicio OVS, incluidas preguntas y respuestas, consulte el informe del SFSP 06-2017, *Requisitos del servicio de comidas en los programas de comidas de verano, con preguntas y respuestas*, https://www.fns.usda.gov/meal-service-requirements-summer-meal-programs-questions-and-answers-%E2%80%93-revised. También puede consultar la página “Cómo implementar el servicio Ofrecer Versus Servir” (http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/sfsp/SMT-OfferVersusServe.pdf) y la transmisión en la red del servicio OVS del SFSP (https://www.youtube.com/watch?v=Vs_JEjO0_Us) para encontrar más sugerencias y ejemplos.

Servicio de comidas estilo familiar

El estilo familiar es un tipo de servicio de comidas donde los niños se sirven solos de bandejas comunes de alimentos con la asistencia de adultos supervisores que dan el ejemplo. El servicio de comida de estilo familiar les permite a los niños identificarse y conocer nuevas comidas, nuevos sabores y nuevos menús, mientras desarrollan una actitud positiva hacia alimentos nutritivos, compartiendo en grupo y desarrollando buenos hábitos alimenticios. Incluso cuando no es posible ni práctico implementar un servicio completo de comidas de estilo familiar, puede ser útil ofrecer un componente o componentes de forma familiar, particularmente, cuando se atiende a niños más pequeños o cuando se introduce un nuevo alimento.

El servicio de comidas de estilo familiar solo se permite en sitios del SFSP de inscripción cerrada, sitios del SSO y campamentos. Estos sitios brindan el entorno estable requerido para un servicio de comidas exitoso de estilo familiar para proporcionar comidas nutritivas a los niños y promover hábitos alimenticios saludables a través del ejemplo personal proporcionado por adultos supervisores. El servicio de comidas de estilo familiar no se puede implementar en ningún otro tipo de sitio de verano.
El servicio de comidas de estilo familiar ofrece flexibilidad a los patrocinadores en cuanto al tamaño de las porciones iniciales de cada componente de comida, ya que el reabastecimiento en cada mesa es inmediato. En el SFSP y el SSO, se deben seguir las siguientes prácticas cuando se sirven comidas de estilo familiar:

1. Se debe colocar una cantidad suficiente de alimentos en cada mesa para que todos los niños sentados a la mesa accedan a las porciones requeridas de cada uno de los componentes alimenticios, como se describe en la sección 7 CFR 225.16, y para adaptarse a los adultos del programa que supervisan el servicio de comidas si comen con los niños.

2. Inicialmente, al niño se le debe ofrecer la porción completa requerida de cada componente alimenticio. El servicio de comidas de estilo familiar les permite a los niños elegir las comidas y el tamaño de la porción inicial.

3. Cuando un niño no acepta inicialmente la porción completa requerida de un componente alimenticio, es responsabilidad de los adultos supervisores alentar activamente a cada niño a aceptar la porción completa requerida de cada componente alimenticio de patrones de comidas. Por ejemplo, si un niño inicialmente rechaza un componente alimenticio, o inicialmente no consume la porción completa requerida de un componente alimenticio, el adulto supervisor debe volver a ofrecerle el componente alimenticio.

PRIMERA PARTE: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS DE CALIDAD

ORGANIZACIÓN: COMPRA Y RECIBO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS

- **CÓMO AJUSTARSE A UN PRESUPUESTO**
- **COMPRA DE ALIMENTOS**
- **COMPRA DE PRODUCTOS LOCALES**
- **RECIBO DE ALIMENTOS**
- **REGISTROS DE PRODUCCIÓN DEL MENÚ**

CÓMO AJUSTARSE

Como cualquier negocio bien administrado, su programa de verano necesita contar con un presupuesto para ayudarlo a establecer prioridades, tomar decisiones y saber cómo se generará y gastará el dinero de su programa. Junto con los costos administrativos y laborales, debe considerar los costos operativos. Los costos operativos son los gastos directos en los que usted incurre para "poner la comida sobre la mesa", incluido cuánto gasta en alimentos. A continuación, se presentan algunos consejos sobre cómo calcular los costos de los alimentos y ajustarse a un presupuesto.

Cálculo de los costos de los alimentos

Para calcular los costos de los alimentos para cada menú, puede seguir estos pasos:

- Seleccione la receta
- Determine el tamaño de las porciones
- Determine cuántas comidas deberá preparar
- Adapte las recetas según el número de porciones
- Calcule la cantidad de productos necesarios para el número total de comidas
- Estime el costo total de los alimentos

Compare el costo estimado del menú con el monto que asignó a su presupuesto para alimentos. Si el costo es más alto que su presupuesto para alimentos intente reemplazar algunos de los alimentos en el menú con alimentos menos costosos. Para obtener algunas ideas de comidas saludables de bajo costo, consulte la sección Comidas saludables y accesibles en esta Guía.

Registros de existencias de alimentos

Mantenga registros de existencias de alimentos precisos y actualizados que incluyan:

- Fecha en que se solicitó el alimento
- Nombre del proveedor o vendedor
- Fecha en que se recibió el alimento
- Condición al momento de llegada
- Precio pagado
- Cantidad de alimento restante

Estos registros son útiles para planificar compras y menús futuros. Registrar los costos de los alimentos es un paso importante para documentar el servicio de alimentos sin fines de lucro y demostrar que todos los costos estén permitidos. Hacer un seguimiento de los costos y de las existencias lo ayudará a mantenerse dentro del presupuesto y a reducir el desperdicio de alimentos.

En la Sección de referencias de esta Guía se proporciona un ***Formulario de existencias de alimentos de ejemplo***. Use este formulario a modo de planilla para determinar el valor de los alimentos utilizados durante un periodo de presentación de informes. Esto se puede lograr haciendo un recuento físico de los alimentos disponibles (inventario de cierre), obteniendo el valor de estos alimentos de las facturas y calculando el valor total de los alimentos disponibles. Por ejemplo, 10 latas de peras x $0.79 por lata = $7.90.

Cantidad por costo unitario = valor total

Haga un inventario de las existencias que tiene a mano al comienzo de las operaciones del Programa a modo de "inventario inicial". El inventario inicial de un periodo determinado debe ser el mismo que el inventario de cierre del periodo anterior.

Para determinar el costo de los productos utilizados, considere el inventario inicial, más los productos recibidos, menos el inventario de cierre (inventario inicial + alimentos recibidos - inventario de cierre = costo de los alimentos utilizados). El valor monetario de los alimentos recibidos se obtiene de los recibos o facturas correspondientes al periodo de presentación de informes.

Los costos de los alimentos son solo una parte del presupuesto. Existen muchos otros factores que los patrocinadores deben considerar al planificar su presupuesto, como el costo de los utensilios y equipos necesarios para preparar y servir la comida, el menaje de cocina, el alquiler de equipo de cocina y servicio de alimentos y los salarios de cocineros, personal del sitio y demás personal del servicio de comidas. Consulte las páginas de recursos sobre "Elaboración exitosa de presupuestos" (https://www.fns.usda.gov/sfsp/summer-meals-toolkit) para obtener más información sobre cómo adaptarse al presupuesto.

Para obtener más información sobre cómo contratar y capacitar al personal de servicio de comidas, consulte la *Guía de Administración del SFSP para Patrocinadores*.

COMPRA DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS

Cómo y dónde comprar alimentos

Cómo y dónde compra los alimentos depende de una variedad de factores, incluyendo dónde se encuentra el sitio de verano, si hay instalaciones de preparación de alimentos en el sitio y cuántos niños asisten al sitio. Es importante que los patrocinadores tengan en cuenta que toda compra de alimentos, suministros y bienes con fondos del Programa debe cumplir con las normas sobre adquisiciones (7 CFR 225.17). Consulte la Guía de Administración del SFSP para obtener información más detallada sobre los procedimientos de compra y oferta.

Comidas vencidas

Los sitios sin instalaciones de preparación de alimentos en el lugar y los sitios con altas tasas de participación pueden considerar la venta de comidas de una empresa de administración de servicios alimentarios (Food Service Management Company, FSMC) o un proveedor de alimentos. Para garantizar comidas nutritivas y de alta calidad, a continuación, se presentan algunos aspectos que debe considerar al momento de vender comidas:

1. Averigüe qué FSMC o proveedores en su área pueden:
    - Proporcionar alimentos que lo ayuden a cumplir con las recomendaciones de las Guías Alimentarias (es decir, cereales integrales, verduras y frutas enteras, productos lácteos descremados y bajos en grasa, alimentos bajos en grasas sólidas, azúcares añadidos y sodio).
    - Suministrar los alimentos que usará con frecuencia
    - Brindar los servicios que necesita (entregas rápidas y frecuentes, crédito, descuentos).
2. Compre a FSMC o proveedores que ofrezcan alimentos de la mejor calidad a los precios más razonables.
3. Tenga en cuenta que algunos patrocinadores del SFSP pueden cumplir los requisitos para recibir alimentos del USDA para su uso, ya sea directamente del organismo distribuidor estatal o de la autoridad alimentaria local. Se ofrecen frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y proteínas magras. Visite http://www.fns.usda.gov/fdd para obtener más información.
4. Siga un estricto código de ética comercial al comprar alimentos para el Programa. Sepa lo que esperan las FSMC y hágales saber lo que espera de ellas.

Para aprender más sobre las FSMC, consulte la Guía de Administración del SFSP para Patrocinadores.

Cómo crear especificaciones de alimentos

Cuando se preparen alimentos a gran escala y se necesite contar con suministros, será necesario desarrollar una especificación de alimentos. Una especificación de alimentos es una lista detallada o específica de las características deseadas de un producto alimenticio. La manera en que planea usar la comida determina tanto la forma como la calidad que debe comprar. Considere el estilo, el tamaño, la cantidad, el envase y el método de empaque del producto. Además, considere solicitar productos locales en su especificación de alimentos. Comprar productos locales y de estación puede ayudar a mantener bajos los costos de los alimentos. Se recomienda:

- Proporcionar a la FSMC o al proveedor especificaciones claras para cada producto alimenticio pedido.
- Incluir o adaptar los criterios de especificación de alimentos a continuación en su Llamado a Oferta (Invitation for Bid, IFB) o Solicitud de propuesta (Request for Proposal, RFP).
- Luego de la entrega del pedido, verifique si el producto cumple con las especificaciones y si está en buenas condiciones.

Criterios de especificación

- Nombre del producto o norma de identidad
- Grado, tipo
- Tamaño del envase
- Tamaño de la unidad
- Descripción
- Requisitos de entrega
- Condiciones de higiene esperadas
- Disposiciones justas para el vendedor y de protección para el comprador
- Nivel de tolerancia admitido
- Uso estimado del producto
- Condición del producto

Consulte un pliego de especificaciones de ejemplo en la Sección de referencias. Además, puede revisar el documento *How-To Guide for Summer Food Sponsors on Purchasing High-Quality Summer Meals* (*Guía de procedimientos para los patrocinadores de comidas de verano sobre la compra de comidas de verano de alta calidad)* del Centro de Investigación y Acción Alimentaria (http://frac.org/wp-content/uploads/2009/09/summer_meals_vendor_guide.pdf). Esta guía incluye estrategias concretas para trabajar con proveedores y mejorar la calidad de las comidas servidas.

Sitios de preparación por cuenta propia

Los sitios con la capacidad para preparar comidas en el lugar pueden comprar alimentos en almacenes, tiendas mayoristas o grandes supermercados. Estos son algunos consejos que debe tener en cuenta al comprar para elegir alimentos de la más alta calidad:

- Lea la etiqueta de información nutricional y familiarícese con los nutrientes y los ingredientes. Consulte Vista rápida de las etiquetas de información nutricional y Cómo leer las etiquetas de información nutricional en la Sección de referencias.
- Compre carne de res y aves con inspección federal.
- Compre solo lácteos pasteurizados descremados o bajos en grasa que cumplan con las normas estatales y locales.
- Compre pan y productos de panadería que estén debidamente envueltos o guardados en recipientes con tapa y forrados con papel para mantenerlos frescos y en buenas condiciones.
- Verifique las fechas en los paquetes de pan y de productos de panadería para asegurarse de que estén frescos.
- Compre alimentos congelados que se hayan mantenido congelados.
- Compre alimentos perecederos que hayan sido almacenados, o adecuadamente refrigerados de ser necesario.

Cuánto comprar

Las siguientes pautas pueden ayudarlo a decidir cuánta comida comprar:

- Revise el menú cíclico.

CANTIDAD REQUERIDA

CANTIDAD DE PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA

- Determine las recetas que usará.
- Calcule las cantidades de productos que necesita para cumplir con los tamaños de porción requeridos en el patrón de comidas.
- Elabore una "lista de compras" de los productos y cantidades que necesita comprar.
- Verifique su inventario actual para determinar lo que tiene disponible y restarlo de la lista de productos para comprar.
- Tenga en cuenta el tamaño de las instalaciones de almacenamiento y compre solo las cantidades de alimentos que pueda almacenar adecuadamente.
- Compre solo los productos que necesita.

La Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil del USDA (http://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs) ayuda a los operadores de programas a determinar las cantidades de alimentos que se comprarán para preparar las comidas para los niños. Consulte la *Guía de compra de alimentos* acerca de las frutas y verduras más consumidos, los tamaños de las porciones y el rendimiento de las verduras y los tamaños de las porciones y el rendimiento de las frutas en la Sección de referencias.

Usa la *Guía de compra de alimentos* y los siguientes pasos para determinar cuánta comida comprar:

1. Determine el tamaño de las porciones y la cantidad total de porciones necesarias para cada producto alimenticio de la siguiente manera:
   En el caso de la carne, el pollo, el pescado o el queso, multiplique la cantidad de porciones por el tamaño de la porción (en onzas) para obtener las onzas totales necesarias. En el caso de las verduras y las frutas, la Guía de compras de alimentos enumera las cantidades para comprar en función de porciones de $^{1}/_{4}$ de taza. Por lo tanto, para calcular la cantidad a comprar, convierta el tamaño de la porción al número de porciones de $^{1}/_{4}$ de taza. Esto se hace dividiendo el tamaño de la porción por $^{1}/_{4}$ y luego multiplicando el resultado por la cantidad de porciones para obtener la cantidad total de porciones de $^{1}/_{4}$ de taza necesarias. Vea los ejemplos a continuación.

2. Divida la cantidad necesaria (onzas totales de carne o número total de porciones de $^{1}/_{4}$ de taza de frutas o verduras) por el número de porciones por unidad de compra (de la columna 3 de la Guía de compra de alimentos para la comida que desea preparar).

Ejemplo A: Duraznos en lata, fruta y jugo

1. Tamaño de la porción: $^{1}/_{2}$ taza de fruta y jugo
   Cantidad de porciones: 50

2. Calcule la cantidad de porciones de $^{1}/_{4}$ de taza:
   ½ ÷ ¼ = 2 x 50 = 100 porciones de $^{1}/_{4}$ de taza

3. Cantidad necesaria (cantidad de porciones de ¼ de taza) = 100
   50.0* = 2.0 #10 latas Porciones por unidad de compra

*Las porciones por unidad de compra representan la cantidad de porciones de duraznos en lata con jugo por 10 latas = 50.0.

Ejemplo B: Bastones de zanahoria

1. Tamaño de la porción: $^1/_4$ de taza
   Cantidad de porciones: 50

2. No se necesita conversión debido al tamaño de la porción de $^1/_4$ de taza

3. Cantidad necesaria (cantidad de porciones de $^1/_4$ de taza) = 50 ÷ 10.3* = 4.85 o 5 lb.

*Las porciones por unidad de compra representan la cantidad de porciones de zanahorias frescas por libra = 10.3.

Ejemplo C: Carne molida, fresca o congelada, no más del 20 % de grasa

1. Tamaño de la porción: cocida, 2 onzas
   Cantidad de porciones: 50

2. Cantidad o porciones x tamaño de la porción = onzas totales necesarias
   50 porciones x 2 onzas = 100 onzas

3. Cantidad necesaria (onzas totales) = 100 ÷ 11.8* = 8.5 libras Porciones por unidad de compra

* Las porciones por unidad de compra representan la cantidad de porciones de 1 onza de carne molida por libra = 11.8.

Cuándo comprar

Las siguientes pautas pueden ayudarlo a decidir cuándo comprar cada tipo de alimento:

- Compre pan, leche, frutas y verduras todos los días o cada 2 días si el lugar de almacenamiento lo permite.

- Compre alimentos perecederos, como carne de res, pescado, carne de ave y alimentos congelados en cantidades que pueda almacenar en el refrigerador y el congelador. Consulte la tabla *Tiempos de almacenamiento seguros* (http://www.foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html) para asegurarse de deshacerse de los alimentos antes de que desarrollen bacterias nocivas.

- Si dispone de instalaciones para el almacenamiento en seco, compre productos de primera calidad y alimentos enlatados una o dos veces al mes.

- Para disponer de alimentos más frescos y de la más alta calidad, compre alimentos de estación. La estacionalidad de los alimentos varía según la región. Los patrocinadores pueden buscar tablas de estacionalidad correspondientes a su área. Muchos departamentos estatales de agricultura tienen una tabla de estacionalidad en su sitio web.

Use la *Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil* y la herramienta interactiva en línea para calcular la cantidad de alimentos que debe comprar:

http://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs

COMPRA DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS LOCALES

En muchas regiones de los Estados Unidos, los meses de verano coinciden con la temporada de cultivo. Esto permite que los patrocinadores accedan a la abundante cantidad de productos comprando alimentos locales de distintos proveedores:

- A través de distribuidores, vendedores o empresas de administración de servicios de comidas
- Directamente de un agricultor o centro distribuidor de alimentos
- Mercados de agricultores
- Programas de agricultura con apoyo comunitario (CSA)
- Huertas escolares o comunitarias

La guía de *Adquisición de alimentos locales para programas de nutrición infantil* del USDA (http://www.fns.usda.gov/farmtoschool/procuring-local-foods) muestra las diversas formas en que los patrocinadores pueden encontrar, comprar y servir alimentos locales en las comidas de verano. Además, consulte el informe SFSP 07-2016, *Alimentos locales y actividades relacionadas en los programas de verano, y la sección de preguntas y respuestas* http://www.fns.usda.gov/local-foods-and-related-activities-summer-meal-programs-questions-and-answers).

PRÁCTICAS RECOMENDADAS. ADQUISICIÓN LOCAL: En Kalispell, Montana, los menús de verano del distrito escolar están diseñados específicamente para que incluyan tomates, pepinos, hojas verdes y calabaza frescos locales provenientes de varios invernaderos y granjas locales. Asimismo, las verduras y las frutas frescas están disponibles a través de una asociación única con el programa de agricultura sostenible de una universidad comunitaria local y un acuerdo que permite comprar a través del CSA de la escuela. Además de buscar nuevas opciones de compra durante los meses de verano, Kalispell también extiende su relación escolar existente con Lower Valley Beef durante los meses de verano, por lo que en las bandejas de verano se pueden servir hamburguesas locales y salchichas polacas. Esta iniciativa integral ilustra las diversas fuentes posibles para incorporar alimentos locales a las comidas de verano.

RECIBO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS

Al recibir entregas de alimentos de proveedores o vendedores, siga las siguientes pautas:

- Confirme el nombre del proveedor o vendedor, la fecha y hora de la entrega, y la identificación del conductor antes de aceptar la entrega. Si el nombre del conductor es diferente del que se indica en el plan de entregas, comuníquese con el proveedor o vendedor de inmediato.
- Cuando llegue el camión de reparto, asegúrese de que se vea y huela a limpio, y de que esté equipado con el equipo de almacenamiento de alimentos adecuado. Verifique la temperatura interior de los camiones refrigerados para garantizar que se mantengan las temperaturas de conservación adecuadas.
- Examine todos los alimentos al momento de la entrega para asegurarse de que no estén estropeados, sucios, infestados de insectos o abiertos.
- No acepte alimentos que no cumplan con sus especificaciones de alimentos.
- No acepte alimentos que no estén en el formulario de pedido o que estén en malas condiciones. Asegúrese de que el formulario de pedido indique los alimentos correctos para el menú, la cantidad correcta de comidas o alimentos, y la fecha y hora de la entrega.
- Asegúrese de que todos los alimentos perecederos (por ejemplo, leche, huevos, queso, carnes frescas, aves de corral, pescado y fiambres) tengan una fecha de vencimiento o una fecha de venta sugerida en el envase.
- No acepte alimentos vencidos.
    - Si la comida tiene una fecha de venta sugerida, verifíquela para asegurarse de que podrá usar el producto de manera oportuna.
    - Verifique y registre la temperatura de todos los alimentos al momento de la entrega para asegurarse de que estén dentro de los rangos adecuados. Si la temperatura de los alimentos fríos es superior a 41 °F o la temperatura de los alimentos calientes es inferior a 135 °F, no acepte los alimentos.
- Asegúrese de que los alimentos congelados estén almacenados en envases herméticos a prueba de humedad.
- No acepte alimentos congelados que hayan comenzado a descongelarse, o que se hayan descongelado y vuelto a congelar. Indicios de esto son: importante cantidad de cristales de hielo, trozos de hielo grandes, agua o excesiva cantidad de hielo en los envases.
- No acepte latas en los siguientes casos: falta la etiqueta, los lados o los extremos están abultados, las uniones son irregulares, la lata está abollada u oxidada.
- No acepte ningún alimento entregado en cajas o pisos sucios.

Para obtener más información, consulte *HAACP-based Standard Operating Procedures* (*Procedimientos operativos estándar basados en el Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos)* del ICN: https://theicn.org/icn-resources-a-z/standard-operating-procedures/.

REGISTROS DE PRODUCCIÓN DEL MENÚ

Algunos estados también exigen que los patrocinadores mantengan registros de producción, los que incluyen información detallada sobre cómo se compraron los alimentos y las cantidades específicas de alimentos preparados y servidos. Este es un requisito adicional del estado que requiere la revisión y la aprobación de la oficina regional del Servicio de Alimentos y Nutrición. Póngase en contacto con el organismo estatal para determinar si se requieren registros de producción.

Las reglamentaciones del SFSP requieren que los patrocinadores mantengan registros de participación y preparación de pedidos de comidas para demostrar que el pedido se realizó con la cantidad correcta de comidas y para justificar todos los costos y comidas reclamados. Estos deberían incluir registros de:

- Cantidad de comidas que se consumen diariamente en cada sitio.
- Costos operativos del programa, incluidos los alimentos y otros costos.
- Costos administrativos del programa, incluidos mano de obra y suministros.
- Fondos acumulados para el programa.

PRIMERA PARTE: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS DE CALIDAD

PAUTAS: CALIDAD DEL SERVICIO DE COMIDAS

- **PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**
- **USO DE RECETAS ESTANDARES Y EN CANTIDAD**
- **UTENSILIOS PARA SERVIR**
- **SERVICIO DE COMIDAS**

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Servir alimentos apetitosos y nutritivos no solo depende de una buena planificación, selección y almacenamiento, sino también de la buena preparación de los alimentos con recetas estandarizadas siempre que sea posible.

Consejos para la preparación de alimentos

- Lave las frutas y verduras frescas con agua (sin jabón), y use un cepillo para eliminar la suciedad de ser necesario. Quite las hojas dañadas, manchas, cáscaras y partes no comestibles. A fin de evitar la pérdida de nutrientes o dañar los alimentos, use una cuchilla afilada al cortarlas, picarlas o desmenuzarlas.

- Cocine al vapor o cocine las verduras frescas en pequeñas tandas para obtener la mejor calidad. Cocínelas hasta que estén tiernas, pero crocantes, evite cocinarlas en exceso, y use la menor cantidad de agua posible para conservar las vitaminas y los minerales.

- Agregue solo una pequeña cantidad de sal, si corresponde, al agua o a los alimentos al cocinar. No agregue sal cuando cocine pasta o arroz.

- Cocine las papas con la piel para ayudar a conservar los nutrientes.

- Retire la grasa visible de carnes y productos cárnicos.

- Cocine los cereales y los granos de cereal de acuerdo con las instrucciones de cocción. No es necesario enjuagar o escurrir los cereales o granos de cereal, como el arroz, después de cocinarlos.

- Tenga en cuenta los gustos y preferencias de los niños al usar especias.

- Siga las recetas estandarizadas con exactitud. Mida y pese los ingredientes con precisión y siga los procedimientos cuidadosamente. Esto incluye el uso de equipo, los tiempos y las temperaturas específicas de la receta.

- Sirva los tamaños de porción especificados en las recetas y los menús, y asegúrese de que los tamaños de las porciones cumplan con los requisitos de patrones de comidas del SFSP. Use los utensilios correctos para dividir los alimentos en porciones.

USO DE RECETAS ESTANDARIZADAS Y EN CANTIDAD

Receta estandarizada

Una receta estandarizada describe específicamente la cantidad de ingredientes y el método de preparación necesarios para crear un producto de alta calidad sistemáticamente. Las recetas estandarizadas ayudan a los operadores del SFSP a preparar los componentes del menú logrando consistentemente la misma calidad, el mismo tamaño de porciones y los mismos valores nutricionales en todo momento.

Ejemplo:
A continuación, se muestra una receta estandarizada de ejemplo. Especifica la cantidad de porciones y el tamaño de cada porción.

Sándwich tostado de tomate y queso

Ingredientes	24 porciones		48 porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Pan blanco enriquecido, en rebanadas (al menos 0.9 onzas cada una) O Pan integral, en rebanadas (al menos 0.9 onzas cada una)		24 rebanadas O 24 rebanadas		48 rebanadas O 48 rebanadas
Queso americano reducido en grasa, en rebanadas de 1 onza	1 libras 8 onzas	24 rebanadas (1 onzas cada una)	3 lb	48 rebanadas (1 onza cada una)
Tomates frescos, 1 ¾ onzas En rebanadas	1 libra 5 onzas	12 rebanadas (1 y $^3/_4$ onzas cada una)	2 libras 10 onzas	24 rebanadas (1 y $^3/_4$ onzas cada una)

Porción: $^1/_2$ sándwich proporciona 1 onza de queso, Rinde: 24 porciones: 24 mitades de sándwich, $^1/_8$ taza de verduras y una rebanada de pan. Rinde: 48 porciones: 48 mitades de sándwiches

Instrucciones:

1. Cubra ligeramente bandejas de 13” x 18” x 1” con aerosol antiadherente. Coloque la mitad de las rebanadas de pan en la sartén, hasta 6 rebanadas por sartén. Para 24 porciones, use 2 bandejas. Para 48 porciones, use 4 bandejas.
2. Coloque una rebanada de queso de 1 onza sobre cada rebanada de pan, 1 rebanada de tomate de $^1/_2$ onza y otra rebanada de queso. Cubra con las rebanadas de pan restantes.
3. Hornee hasta que el pan quede ligeramente dorado: Horno convencional: 400 °F por 15 a 20 minutos. Horno de convección: 350 °F por 10 a 15 minutos. CCP: Mantenga a 135 °F o más para servir caliente.
4. Corte cada sándwich por la mitad, en sentido diagonal. Sirva inmediatamente.

Recursos

Encuentre más recetas estandarizadas aquí:

- Recetas estandarizadas del USDA: http://www.fns.usda.gov/usda-standardized-recipe
- Cómo medir el éxito con recetas estandarizadas del Instituto de Nutrición Infantil: https://professionalstandards.fns.usda.gov/content/measuring-success-standardized-recipes.
- Póngase en contacto con el organismo estatal para obtener copias de recetas para implementar en el programa.
- Otras recetas de asociaciones, la industria alimentaria y libros de cocina confiables pueden proporcionar variantes para implementar de vez en cuando.
- Sitio What's Cooking del USDA: https://whatscooking.fns.usda.gov/

Para usar las recetas que indican cantidades correctamente, siga estos pasos:

1. Lea toda la receta cuidadosamente antes de comenzar la preparación.
2. Adapte las cantidades de los alimentos que figuran en la receta a la cantidad de porciones que necesita.
3. Determine la cantidad de alimentos necesarios para preparar la receta. (Consulte la sección sobre **Cómo usar la guía de compra de alimentos**).
4. Reúna los utensilios y los ingredientes necesarios.
5. Pese y mida los ingredientes con precisión. Pese los ingredientes siempre que sea posible, ya que el pesaje es más preciso. Si debe medir los ingredientes, use equipo de medición estándar.
6. Siga las instrucciones cuidadosamente para combinar los ingredientes y cocinar el producto. Tenga en cuenta que las recetas que indican cantidades pueden tardar más tiempo en prepararse, por ejemplo, si se requiere descongelar una gran cantidad de carne congelada.
7. Sirva el tamaño de porción que indica la receta. Además, asegúrese de que los tamaños de porción servidos sigan los requisitos de patrones de comidas.

COMBINACIONES ADMISIBLES	
AP: tal como se compró	**qt.: cuarto**
EP: porción comestible	**gal.: galón**
cil.: cilindro	**oz: onza**
paq.: paquete	**fl oz - onza líquida**
ctda.: cucharadita	**N.º: número**
cda.: cucharada	**p: peso**
lb: libra	**incl.: incluye**
pt: pinta	**excl.: no incluye**

MEDIDAS EQUIVALENTES	
1 cucharada = 3 cucharaditas	**1 taza = 16 cucharadas**
$^1/_8$ de taza = 2 cucharadas o 1 onza líquida	**$^1/_2$ pinta = 1 taza u 8 onzas líquidas**
$^1/_4$ de taza = 4 cucharadas	**1 pinta = 2 tazas**
$^1/_3$ taza = 5 y $^1/_3$ cucharadas	**1 cuarto = 4 tazas**
$^3/_8$ de taza = 6 cucharadas	**1 galón = 4 cuartos**
$^1/_2$ de taza = 8 cucharadas	**1 peck = 8 cuartos (seco)**
$^2/_3$ de taza = 10 y $^2/_3$ de cucharadas	**1 bushel = 4 pecks**
$^3/_4$ de taza = 12 cucharadas	**1 libra = 16 onzas**

Para obtener más información, consulte: Recetas del USDA para escuelas y atención infantil:
https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition-recipes-and-cookbook-toolkit

UTENSILIOS PARA SERVIR

Las cucharas y los cucharones para servir de tamaños estándar brindan medidas confiables y ayudan a servir la comida rápidamente.

Cucharas

El número de cucharas indica el número de cucharadas necesarias para llegar a 1 cuarto de galón. La siguiente tabla muestra la medida de nivel de cada cucharada en tazas o cucharadas:

N.° DE CUCHARA	MEDIDA
6	$^{2}/_{3}$ de taza
8	$^{1}/_{2}$ de taza
10	$^{3}/_{8}$ de taza
12	$^{1}/_{3}$ de taza
16	$^{1}/_{4}$ de taza
20	3 y $^{1}/_{3}$ cucharadas
24	2 y $^{2}/_{3}$ cucharadas
30	2 cucharadas
40	1 y $^{2}/_{3}$ cucharadas

Use cucharadas para dividir los alimentos en porciones, como la masa para muffins, las hamburguesas, y algunas verduras y ensaladas.

Cucharones

Use cucharones para servir sopas, estofados, salsas y otros productos similares. Los siguientes tamaños de cucharones se usan con mayor frecuencia para servir comidas:

NÚMERO DE CUCHARÓN	MEDIDA APROXIMADA
1 onza líquida	$^{1}/_{8}$ de taza
2 onzas	$^{1}/_{4}$ de taza
4 onzas	$^{1}/_{2}$ de taza
6 onzas	$^{3}/_{4}$ de taza
8 onzas	1 taza
12 onzas	1 y $^{1}/_{2}$ tazas

Cucharas para servir

Cuando use una cuchara para servir (común o ranurada) en lugar de una cuchara común, debe medir o pesar la cantidad de comida de los diferentes tamaños de cucharas que usa para obtener el tamaño aproximado de porción que necesita. Debido a que estas cucharas no están identificadas con un número, se recomienda mantener una lista de la cantidad de alimento que contiene cada tamaño de cuchara a modo de ayuda para el personal que sirve la comida.

SERVICIO DE COMIDAS

Una vez que la comida está lista para servir, el personal de servicio de comidas debe mantener la calidad de los alimentos y evitar que se contaminen.

- Mantenga los alimentos a las temperaturas adecuadas antes y durante el servicio de comidas (los alimentos calientes deben estar a más de 135 °F, y los alimentos fríos deben estar a menos de 41 °F). Use termómetros para alimentos para determinar las temperaturas.
- Consulte la sección **Tome precauciones: Seguridad alimentaria** de esta guía para obtener más información.
- Use los utensilios adecuados para obtener porciones del tamaño correcto.
- Sirva todos los componentes de una comida juntos, y sirva solo una comida por niño.
- Mantenga un recuento exacto de la cantidad de niños y adultos a los que sirve alimentos.
- Fomente un ambiente agradable para comer que fomente la hora de comer como una experiencia de aprendizaje.

PRIMERA PARTE: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS DE CALIDAD

EDUCACIÓN Y ENRIQUECIMIENTO

- **INTRODUCCIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS**
- **CÓMO CREAR UN AMBIENTE POSITIVO PARA COMER**
- **EDUCACIÓN EN MATERIA DE NUTRICIÓN**
- **ACTIVIDADES CON ALIMENTOS LOCALES**
- **PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- **PROGRAMAS DE SERVICIO DE ALIMENTOS DE VERANO EN PRIMER PLANO**

INTRODUCCIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS

Es común que los niños pequeños se rehúsen a aceptar ciertas comidas, pero si se los alienta, pueden aprender a apreciar las comidas nuevas y saludables. Es más probable que los niños prueben y acepten con gusto los alimentos nuevos cuando las comidas que sirve tienen buen aspecto y sabor. Puede presentar nuevos alimentos mediante actividades divertidas e interesantes de educación nutricional. Siga estas sugerencias para ayudar a que los niños se entusiasmen con probar comidas y alimentos nuevos y saludables:

Tómelo con calma

- Puede tomar 10 o más exposiciones para que a los niños les guste un alimento nuevo.
- Presente nuevos ingredientes agregándolos a las comidas favoritas de los niños.
- Agregue frijoles y guisantes o verduras a pastas, tacos, guisos, estofados y guarniciones.
- Introduzca cereales integrales gradualmente, en recetas nuevas o conocidas.
- Intente mezclar alimentos integrales y no integrales en sus recetas y comidas. Luego, aumente gradualmente la cantidad de alimentos integrales.

Agregue una variedad de colores, formas y texturas a las comidas

- Use fideos de varias formas (como macarrones, penne) para crear una ensalada de pasta fría o un plato de pasta caliente.
- Agregue piña triturada, mandarinas o manzanas frescas a ensaladas mixtas o ensaladas de col.
- Prepare un sofrito con una variedad de verduras de diferentes colores. Use verduras de hoja verde oscuro, como espinaca, como base. Luego, agregue pimientos rojos, zanahorias ralladas y col morada.

Haga que la comida sea divertida

- Sirva bastones de verduras frescas (calabacín, calabaza amarilla, apio, pimiento rojo) con hummus (puré de garbanzos, aceite de oliva y jugo de limón) o “aderezo de pestañas de lagarto” (yogur natural bajo en grasa mezclado con eneldo u otras hierbas).
- Pruebe servir “Bolsillos de tiburón” (rellene la mitad de un pan árabe de trigo integral con atún bajas calorías en lata, espinacas, zanahorias ralladas y un poco de aderezo para ensaladas) o “pastel de carne monstruoso” (hecho con pan integral o migas de galleta y carne molida magra).
- Agregue frijoles pintos y alubias en chile y sírvalos en un “bote” hecho con un camote al horno. Deje que los niños machaquen frijoles en una bolsa de plástico para preparar “burrito de frijoles molidos” con una tortilla integral, espinaca y sus verduras favoritas.
- Cree platos temáticos para eventos especiales, fiestas y celebraciones.
- ¡Cree su propio evento de Bigotes de Leche! Tome fotos de los niños bebiendo leche baja en grasa y colóquelas en un tablero de anuncios.
- Cante una canción mientras hace una demostración de cocina o mientras mezcla los ingredientes de una receta.

Cocinen juntos

- Los niños aprenden sobre frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas. Los niños pequeños pueden ayudar a enjuagar las frutas y hacer "caras" con trozos de frutas. Elija actividades que se adapten a las habilidades de los niños: pisar bananas, pelar algunas frutas o mezclar ingredientes para una ensalada de frutas. Proporcione utensilios seguros para niños, como peladores de verduras y cuchillos de nailon. Si ayudan a prepararlos, ¡querrán probarlos!
- Haga que los niños preparen una barra de papa eligiendo sus propios ingredientes para la mitad de una papa al horno. Organice recipientes y utensilios para servir frijoles sofritos, guisantes de ojo negro, pollo picado, queso bajo en grasa, tomates cherry cortados en rodajas, espinaca finamente picada y zanahorias ralladas para que los niños preparen su propia papa al horno.

Consulte la actividad "Arte comestible" del Kit de actividades de nutrición comunitaria de Team Nutrition en: http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/diginTG_lesson1.pdf

Introduzca frijoles agregándolos a los alimentos favoritos de los niños

- Agregue frijoles y guisantes a pastas, tacos, guisos, estofados y guarniciones.
- Haga "Pizza a la mexicana" cubriendo pan árabe de trigo integral con frijoles sofritos, salsa de tomate, espinaca y queso bajo en grasa.

Implemente pruebas de sabor y juegos para ayudar a los niños a probar nuevos alimentos

- Destaque frutas o verduras singulares, como las zanahorias moradas del mercado de agricultores mediante presentaciones todas las semanas.
- Haga un juego de adivinanzas de frijoles o una degustación: deje que los niños prueben platos que llevan frijoles o guisantes secos como ingrediente principal y pídales que nombren ese frijol. Algunas ideas incluyen sopa de lentejas, salsa de frijoles, ensalada de frijoles o hamburguesas de frijoles.
- Haga que los niños prueben versiones integrales de galletas saladas, barras de granola, pretzeles, bagels o cereales. ¡Mire si pueden ver la diferencia!

Demuestre buenos hábitos de alimentación

- Recuerde que los niños aprenden de usted. Consulte **Cómo crear un ambiente positivo para comer** para obtener más información sobre cómo demostrar buenos hábitos de alimentación en los sitios de verano.

Cómo incorporar la educación nutricional en las comidas

- Consulte la sección **Educación en materia de nutrición** de esta Guía para obtener información y recursos sobre cómo incorporar conocimientos sobre nutrición de forma divertida junto con las comidas.

CÓMO CREAR UN AMBIENTE POSITIVO PARA COMER

Además de servir comidas nutritivas, un ambiente agradable y seguro para comer es otro factor importante para la creación de un programa de verano exitoso. Procurar un ambiente alegre para que los niños coman los ayuda a desarrollar hábitos y actitudes saludables que pueden durar toda la vida.

Consejos para los modelos de conducta adultos

- Siéntese con los niños a la hora de comer.
- No se apresure. Permita que los niños tengan tiempo suficiente para comer y disfrutar de la experiencia dentro de los requisitos de tiempo del servicio de comidas.
- Ayude a los niños a reconocer las señales de hambre.
- Aliente y pruebe nuevas comidas con los niños, y elogie a los niños cuando prueben alimentos nuevos.
- Hable sobre el color, la forma, el tamaño, el valor nutricional o el origen de los alimentos que se sirven para estimular el apetito y fomentar el consumo de nuevos alimentos.
- Haga que los niños participen en una conversación sobre comidas y alimentos saludables. Por ejemplo, pídales que nombren los grupos de alimentos; que menciones ejemplos de frutas, verduras, productos lácteos, carne o sustitutos de la carne y productos con cereales; o que nombren sus alimentos saludables favoritos y que expliquen lo que les gusta de ellos.
- Sea consciente del lenguaje que usa para fomentar una alimentación saludable. Use frases positivas; evite frases que impidan el desarrollo de hábitos saludables (consulte la tabla en la página siguiente).

Frases que ayudan	Frases que no ayudan
Esto es un kiwi; es tan dulce como una fresa. **¡Estos rábanos están muy crujientes!** Frases como estas ayudan a señalar las cualidades sensoriales de los alimentos. Animan a los niños a probar nuevos alimentos.	**Cómetelo por mí.** **Si no comes un poco más, me enfadaré.** Frases como estas les enseñan a los niños a comer para obtener su aprobación. Esto puede llevar a los niños a tener comportamientos, actitudes y creencias poco saludables sobre los alimentos y sobre ellos mismos.
¿Te gusta? **¿Cuál te gusta más?** **A todos nos gustan comidas diferentes, ¿no es así?** Con frases como estas, los niños sienten que son ellos quienes toman las decisiones. Además, desvía la atención hacia el sabor de la comida en vez de a quién tenía la razón.	**¿Ves? No era tan desagradable, ¿no?** Esto implica que el niño se equivocó al rechazar el alimento. Esto puede derivar en actitudes poco saludables sobre la comida o la personalidad.
¿Tu estómago te dice que estás lleno? **¿Tu estómago todavía hace ruido porque tienes hambre?** **¿Ya comiste suficiente?** Frases como estas ayudan a los niños a reconocer cuando están llenos. Esto puede evitar que coman en exceso.	**No hay postre hasta que comas las verduras.** **Si dejas de llorar, te daré una galleta.** Ofrecer algunos alimentos, como el postre, en recompensa por terminar otros, como las verduras, hace que algunos alimentos parezcan mejores que otros. Recibir un alimento como recompensa cuando el niño está molesto le enseña a comer para sentirse mejor. Esto puede llevar a comer en exceso.

Fuente: Instituto de Nutrición Infantil, Family Child Care FUNdamentals

El espacio físico

Si sirve comidas en un edificio:

- Asegúrese de que la sala o el área al aire libre esté limpia, y sea segura y atractiva.
- Cree un ambiente divertido usando colores brillantes y una decoración que agrade a los niños.
- Ofrezca buena iluminación y una circulación de aire adecuada.
- Proporcione sillas, mesas, platos y utensilios apropiados a la edad de los niños.
- Coloque la comida en los platos y adorne las líneas de servicio para que las comidas sean atractivas. Evite las demoras para que los niños no tengan que esperar.
- Haga que los niños ayuden a preparar el área de servicio de alimentos y ayuden a limpiar después de comer.

Si sirve comidas al aire libre:

- Mantenga la calidad y seguridad de los alimentos suministrando hielo o refrigeración para los alimentos fríos y calentadores para los alimentos calientes.
- Si transporta comida a sitios al aire libre, considere usar camiones con refrigeración o calentadores. Cuando se transportan alimentos, se deben mantener las temperaturas adecuadas. Para obtener más información, consulte la sección Seguridad alimentaria.

EDUCACIÓN EN MATERIA DE NUTRICIÓN

La educación en materia de nutrición implica enseñarles a los niños sobre los alimentos y por qué son importantes para una buena salud. La educación en materia de nutrición es una parte importante al servir comidas a niños que participan en el SFSP. Anime a su personal a que brinde una variedad de actividades para ayudar a los niños a aprender sobre hábitos de alimentación saludables.

El conocimiento en nutrición ayuda a los niños a:

- Desarrollar actitudes positivas respecto a las comidas nutritivas.
- Aprender a aceptar una amplia variedad de alimentos.
- Establecer buenos hábitos alimenticios en las primeras etapas de la vida.
- Compartir y socializar en situaciones en las que se sirven comidas en grupo.

La educación en materia de nutrición es más efectiva cuando combina conceptos educativos con otras actividades de aprendizaje. El aprendizaje se refuerza cuando los niños tienen la oportunidad de practicar.

Esta sección ofrece sugerencias, recursos y formas creativas de incorporar educación en materia de nutrición en una variedad de actividades en el sitio.

Recursos para educación en materia de nutrición

Kit de recursos Alimentos de verano, propuestas de verano: Alimentos de verano, propuestas de verano es un kit de recursos práctico y divertido, diseñado para que los niños y las familias se entusiasmen con la alimentación saludable y la actividad física durante el verano. El kit está diseñado que lo utilicen los operadores del sitio de comidas de verano y se enfoca en usar música, juegos, arte y movimiento para motivar a los niños y a las familias a elegir más frutas y verduras, optar por agua en lugar de bebidas azucaradas, realizar suficiente actividad física todos los días y reducir el tiempo frente a la pantalla. Para obtener más información sobre el kit de recursos Alimentos de verano, propuestas de verano, visite: http://www.fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves

Team nutrition (Nutrición en equipo): Haga que el aprendizaje sobre nutrición y actividad física sea una aventura que los niños nunca olvidarán al incorporar materiales de Team Nutrition en su sitio de comidas de verano. Las hojas de actividades, los planes de estudio, los carteles y las calcomanías son solo algunos de los recursos disponibles. Todos los recursos son gratuitos. Los materiales se pueden descargar o solicitar en https://pueblo.gpo.gov/TN/TNPubs.php

Enfóquese en MyPlate (MiPlato): MyPlate es un excelente recurso que se puede incorporar a su programa. Visite http://www.choosemyplate.gov/ para descargar o solicitar los planes de estudio disponibles y usarlos para hacer que la nutrición sea divertida para los participantes.

Ejemplo de actividades de educación nutricional

Patrocine una feria sobre nutrición y actividad física: Muéstreles a los niños la relación entre la nutrición y la actividad física con una feria. Instale puestos donde se organicen juegos relacionados con la nutrición y la actividad física que alienten a los niños a probar nuevos alimentos y participar en actividades físicas.

¡Pesca! Haga que los niños practiquen la clasificación de alimentos en grupos jugando a pescar con tarjetas de comidas. Imprima ilustraciones de alimentos del sitio web del FNS (https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/dmp_foodcards.pdf) y corte las cartas. Divida a los niños en grupos de cuatro y distribuya 30 cartas a cada grupo. La persona que distribuye las cartas reparte cuatro cartas a cada niño del grupo y coloca el resto del mazo en el centro. Ahora, todos los grupos están listos para jugar. El primer niño le pregunta al niño sentado a su izquierda si él o ella tiene una fruta. Si el niño tiene una fruta, el segundo niño le da la carta al primer niño, y el primer niño coloca el par coincidente sobre la mesa. El segundo niño que deja la carta recoge una carta del centro. Ese niño le pregunta al niño a su izquierda si tiene una verdura. Si ese niño no tiene una verdura, el niño dice "¡Pesca!", y el niño que pidió la carta recogerá una carta del centro. Los niños continúan turnándose y haciendo preguntas hasta que se encuentren todos los pares. El niño con la mayor cantidad de pares coincidentes gana.

¿Cuál es el alimento misterioso? Coloque la mano del niño en una bolsa de papel que contenga una fruta o verdura, y pídale que lo identifique. Si no puede identificarlo, seleccione a varios niños para que echen un vistazo a la bolsa y proporcionen pistas.

ACTIVIDADES CON PRODUCTOS LOCALES

Los patrocinadores pueden hacer actividades divertidas basadas en la agricultura y la nutrición para que los niños participen en la programación. Los alimentos locales se pueden relacionar con numerosas actividades que mantengan a los niños nutridos y entusiasmados, y los ayuden a aprender más acerca de dónde provienen los alimentos y a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Las posibles actividades incluyen:

- Cultivar o visitar huertas
- Hacer un viaje de campo a una granja u organizar visitas a una granja
- La cosecha del mes u otro reconocimiento especial relacionado con productos locales
- Participar en degustaciones o demostraciones de cocina con productos locales.

Para obtener más sugerencias e ideas sobre cómo mejorar la calidad nutricional y desarrollar actividades locales de enriquecimiento relacionado con los alimentos en los Programas de Comidas de Verano, consulte SP 07-2016, SFSP 07-2016: Alimentos locales y actividades relacionadas en los programas de comidas de verano, con preguntas y respuestas (https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cn/SP07_SFSP07-2016os.pdf). Además, visite el sitio web Farm to Summer del USDA para encontrar enlaces a otras guías y recursos útiles (https://www.fns.usda.gov/farmtoschool/farm-summer).

Práctica recomendada: aprovechar huertas escolares existentes: A través de su SFSP, el Distrito Escolar de la Ciudad de Marion ofrece actividades educativas que les permiten a los niños ensuciarse las manos y conocer de dónde vienen los alimentos, mientras las familias se comprometen con adoptar hábitos saludables. Esto se puede lograr adaptando los sitios de comidas de verano a las huertas escolares existentes cuyo mantenimiento es llevado a cabo por personal de la escuela y voluntarios durante el verano. Los niños de las seis escuelas primarias de la ciudad participan en actividades de jardinería, como regar, desmalezar y cosechar. Junto con sus familias, los niños también acceden al beneficio de tener clases gratuitas de jardinería proporcionadas por Master Gardeners. En este enfoque, las comidas de verano se adaptan a los recursos existentes con el objetivo de crear oportunidades de aprendizaje práctico para mantener a los niños mental y físicamente nutridos para el próximo año escolar.

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física no es un requisito del SFSP; se alienta a los patrocinadores a brindar oportunidades para que los niños sean físicamente activos. Aliente a los niños a participar en actividades enérgicas y participe con ellos siempre que sea posible. Los niños necesitan al menos 60 minutos por día de actividad física moderada. Es importante alentar a los niños a que adquieran el hábito de ser físicamente activos desde una edad temprana.

La actividad física ayuda a los niños a divertirse y:

- Mantener un peso saludable
- Desarrollar músculos fuertes, y un corazón y pulmones sanos
- Fortalecer los huesos
- Desarrollar habilidades motoras, equilibrio y coordinación
- Desarrollar actitudes positivas
- Aumentar la autoestima

La actividad física quema calorías, ayuda a controlar el peso y reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas en el futuro, como presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares, enfermedad de las arterias coronarias, diabetes tipo 2 y osteoporosis. Un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad, así como muchas enfermedades crónicas. Incluya actividades que mantengan a los niños en movimiento en su sitio de verano.

Para que los niños se mantengan físicamente activos, puede invitarlos a:

- Subir el volumen y bailar
- Levantar y lanzar pelotas
- Subir y bajar las escaleras
- Nadar o jugar baloncesto

Sugerencias para promover la actividad física
¿Cómo puedo ayudar a los niños a estar físicamente activos todos los días?

- Sea un buen modelo por seguir. Participe con los niños en las actividades y demuéstreles que disfruta estar activo todos los días.
- Cree oportunidades para jugar de forma segura y activa tanto en el interior como al aire libre. Use juguetes y equipos del tamaño adecuado a las edades de los niños.
- Mantenga a los niños en movimiento. Anime a todos los niños a participar.
- Ayude a todos a estar activos. Planifique actividades que les den a todos los niños la oportunidad de jugar, incluidos aquellos con necesidades especiales.
- Incluya movimiento y actividad física al jugar en interiores y llevar a cabo actividades de aprendizaje.
- Prepárese para los cambios de tiempo. Cuando las condiciones meteorológicas sean adversas para jugar al aire libre, ponga música en un lugar cerrado para que bailen, y cuente o lea historias que los niños representen físicamente.
- Aproveche el espacio adecuadamente. Muchos juegos y actividades pensados para hacer al aire libre y en espacios grandes se pueden adaptar a espacios cerrados reducidos. Por ejemplo, use cinta adhesiva de colores para crear caminos para que los niños los sigan mientras saltan o caminan.

¿Qué actividades o juegos puedo incorporar en mi sitio de verano?

- Deje que los niños hagan rodar, lancen y pateen algunas pelotas.
- Cree una carrera de obstáculos.
- Organice carreras de relevos o juegos de saltos.
- ¡Jueguen al pulpo! Dibuje dos líneas separadas por al menos 20 pies. Cuando el “pulpo” del centro diga “¡Hambre!”, los otros niños (los “peces”) deberán tratar de cruzar al otro lado mientras el pulpo intenta atraparlos. Cuando el pulpo atrapa un pez, el pez se convierte en el brazo del pulpo, y tiene que tomarse de la mano del pulpo y cooperar con él para tratar de atrapar a los otros peces. ¡El último pez que queda gana!
- Organice juegos con aros. Los niños deberán formar una sola fila. Entregue al primer niño de la fila un aro para que lo sostenga sobre su cabeza. El niño dejará caer el aro desde la cabeza hasta los pies, saldrá de él y le dará el aro al siguiente niño en la fila.

- Representen diferentes animales: ¡brinquen como conejos, salten como canguros o caminen como patos!
- Enséñeles a los niños conceptos matemáticos, científicos y lingüísticos a través de juegos que involucren movimiento. Por ejemplo, los niños pueden aprender a contar lanzando bolsas de frijoles en un tazón.
- Organice un “desfile de movimiento”. Camine por la sala o al aire libre mientras a la vez que invita a los niños a que hagan distintos movimientos como brincar, girar, dar vueltas, pisar fuerte y demás.
- Organice dos o más períodos de 5 a 10 minutos de juegos activos dirigidos por adultos para promover la actividad física todos los días. Pruebe juegos en los que haya que seguir al líder o de movimientos con música, como “Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies”, “Hokey Pokey” y “Si tú tienes muchas ganas de aplaudir”.

Eche un vistazo a la Guía del Operador de Alimentos de verano, propuestas de verano del Servicio de Alimentos y Nutrición para conocer más de 30 actividades y juegos divertidos para hacer en un sitio de verano: https://www.fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves-accessible-materials.

ENFOQUE EN LOS PROGRAMAS DE SERVICIO DE ALIMENTOS DE VERANO EN

En verano de 2016, el Servicio de Alimentos y Nutrición lanzó el año inaugural del programa de premios Turnip the Beet. El objetivo de Turnip the Beet es presentar a los patrocinadores del programa de comidas de verano que hacen mucho más que asegurarse de que sus comidas sean nutritivas y apetitosas. En el verano de 2016, 49 patrocinadores ganaron premios de bronce, plata u oro. Esta sección destaca a dos patrocinadores del premio de Oro 2016 y las estrategias que utilizaron para mejorar la calidad de las comidas que sirven.

Agencia de Servicios Humanos de Oakland Livingston (OLHSA)

La **OLHSA, una agencia de acción comunitaria en Pontiac, Michigan**, colabora con Unique Food Management para proporcionar alimentos locales para el programa Meet Up & Eat Up de la OLHSA, que ofrece comidas de verano locales y frescas, y educación sobre nutrición a los jóvenes de Pontiac. La OLHSA aplica un criterio de evaluación para favorecer a los licitantes que tienen la capacidad de utilizar y obtener productos agrícolas locales sin procesar o mínimamente procesados. Sus menús de verano incluyen frutas y verduras frescas que provienen principalmente de Eastern Market Produce en Detroit, Michigan. Eastern Market trabaja directamente con los agricultores locales de Michigan para obtener los mejores productos a un precio razonable. Todas las frutas y verduras frescas se entregan a Unique Food Management, donde se utilizan para preparar almuerzos de verano reembolsables. Durante el verano, realizan pedidos regulares de fresas, frambuesas, moras, arándanos, peras, melocotones, sandías, melones, manzanas, brócoli, zanahorias, apio, maíz, pepinos, lechuga romana, cebollas, tomates y pimientos. ¡Qué rico!

Escuelas públicas de Abilene

Las Escuelas Públicas de Abilene implementan el programa Farm to Summer, que ofrece productos locales en las comidas de verano, así como clases de cocina, huerta y nutrición. La directora de Servicios de Alimentos y Nutrición, Kyleen Harris, destaca que el verano brinda muchas oportunidades para incorporar productos frescos de temporada, ya que las frutas y verduras están ampliamente disponibles en las granjas de la región, como es el caso de la sandía o el melón.

Las Escuelas Públicas de Abilene colaboran con la oficina de extensión de su condado para ofrecer degustaciones de frutas y verduras durante la temporada de cultivo de verano. Los horticultores comunitarios de Abilene donan frutas y verduras singulares para demostraciones de cocina. ¡Muchos participantes nunca habían visto papas moradas, y mucho menos las habían probado! Cada año, los niños siembran una semilla de cebollín o cilantro al comienzo del programa de verano. Cuando regresan todas las semanas, los niños riegan y cuidan las plantas jóvenes y las observan crecer. Este año, planean plantar cilantro, albahaca y menta con la ayuda de una subvención que recibieron. Al final de la temporada, planean usar el cilantro en una salsa que acompañará su comida de verano.

1. ¿QUÉ SON LAS GUIAS ALIMENTARIAS PARA ESTADOUNIDENSES?

Las Guías Alimentarias para Estadounidenses (Guías Alimentarias) son la piedra angular de la política de nutrición federal y educación en materia de nutrición. Son recomendaciones basadas en los últimos estudios científicos sobre la dieta, la actividad física y otros problemas que afectan la salud de las personas a partir de los 2 años.

Las Guías Alimentarias responden a las preguntas "¿Qué deberían comer los estadounidenses?" y "¿Cómo debemos preparar nuestros alimentos para que sean seguros y saludables?" "Las Guías Alimentarias están diseñadas para ayudar a los estadounidenses a elegir dietas que satisfagan las necesidades nutricionales, promuevan la salud, ayuden a mantener una vida activa y reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas.

2. ¿A QUÉ SE DENOMINA "PATRÓN DE COMIDAS"?

Un patrón de comidas es una lista de componentes alimenticios y tamaños de porciones que se deben servir a los niños en el SFSP. Cada componente alimenticio debe estar presente en al menos el tamaño mínimo de porción para que usted reciba el reembolso por esa comida. Los sitios de verano también pueden implementar la opción Ofrecer Versus Servir (OVS). Este tipo de servicio de comidas les permite a los niños rechazar una cierta cantidad de alimentos. Cuando se siguen los requisitos de patrones de comidas, los operadores reciben un reembolso adecuado, y los niños reciben una comida nutritiva y equilibrada.

3. ¿CÓMO PUEDO MEJORAR LA CALIDAD DE LAS COMIDAS QUE SIRVO EN MI PROGRAMA?

Servir comidas de alta calidad es importante para garantizar que los niños obtengan los nutrientes que necesitan. También ayuda a aumentar y mantener la participación en un sitio de verano. Existen una variedad de estrategias y recursos disponibles para ayudar a mejorar la calidad de las comidas servidas tanto en el SFSP como en el SSO. En primer lugar, asegúrese de que las comidas sean apetecibles para los niños que asisten a su sitio de verano, como los alimentos culturalmente apropiados. Además, agregar más variedad a sus menús puede ayudar a los niños a mantener su entusiasmo con los alimentos que comen. Intente utilizar un menú cíclico para ofrecer una variedad de menús y alimentos, incluidos algunos alimentos calientes cuando sea posible.

En segundo lugar, los patrocinadores deben, en la medida de lo posible, comprar alimentos que se ajusten a las recomendaciones de las Guías Alimentarias en cuanto a cereales integrales, proteínas magras, lácteos bajos en grasa, y frutas y verduras enteras. Los alimentos ricos en nutrientes son la base de un patrón de alimentación saludable y, por lo general, producen más saciedad que los jugos y cereales refinados. Se alienta a los sitios a mejorar las comidas reembolsables que sirven usando productos más frescos, saludables y nutritivos, como frutas y verduras enteras, carnes magras y quesos sin procesar.

En tercer lugar, los patrocinadores pueden aprovechar las cosechas estacionales locales para servir una variedad de alimentos nutritivos en su estado más fresco. Incorporar alimentos locales en las comidas de verano hace que la degustación de comidas sea ideal, y también puede ofrecer una oportunidad educativa para que los niños participen en su programa. Para obtener más información sobre cómo encontrar y comprar alimentos locales, visite el sitio web Farm to Summer (https://www.fns.usda.gov/farmtoschool/farm-summer) y la sección Supporting Local Farmers de la Guía Práctica de Comidas de Verano (http://www.fns.usda.gov/sfsp/summer-meals-toolkit).

En cuarto lugar, los patrocinadores deben revisar el documento SP 10, SFSP 06-2017, Requisitos del servicio de comidas en los programas de comidas de verano, con preguntas y respuestas (https://www.fns.usda.gov/meal-service-requirements-summer-meal-programs-questions-and-answers-%E2%80%93-revised), Biblioteca de recursos de Team Nutrition (http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library) y el Sistema de Recursos de Comidas Saludables (https://healthymeals.nal.usda.gov) para obtener otras sugerencias e ideas sobre cómo mejorar la calidad de las comidas, como trabajar con proveedores o realizar degustaciones para ayudar a los niños a entusiasmarse con los nuevos alimentos y menús.

4. ¿CÓMO PUEDO HACER QUE LA HORA DE LA COMIDA SEA MÁS DIVERTIDA PARA LOS NIÑOS QUE ATIENDO?

Hay muchas cosas que puede hacer para que la experiencia de comer sea más placentera. Lo primero que debe conocer es a los niños. Cada niño reacciona de manera diferente a distintos alimentos y come a su manera. Recuerde: nunca obligue a los niños a comer, y asegúrese de darles suficiente tiempo para comer. El entorno que proporciona es importante: procure un área limpia y de colores vivos, y asientos, mesas y utensilios apropiados para la edad. Además, presente comidas atractivas a las temperaturas adecuadas. Si los niños tienen un momento de tranquilidad antes de las comidas y ayudan a limpiar después de comer, esto ayudará a que tengan una experiencia alimenticia positiva.

5. ¿CÓMO PUEDO “PROMOCIONAR" MIS COMIDAS A LOS NIÑOS?

¡Hay muchas cosas que puede hacer para que los niños esperen con entusiasmo la comida! Anuncie la comida con carteles e imágenes, o vístase con disfraces para una ocasión o actividad especial. Agregar alimentos que combinen a menús estándar o servir comidas étnicas son formas de darle sabor a una comida, así como una oportunidad para ofrecer una clase educativa. Servir una comida familiar de una manera nueva o servir la comida en un ambiente diferente también puede hacer más divertida la hora de comer.

6. ALGUNOS NIÑOS DE MI PROGRAMA NECESITAN COMIDAS ESPECIALES. ¿QUE DEBERÍA HACER?

Los niños con discapacidades tienen derecho a recibir comidas adaptadas en el Programa, por lo que usted deberá ofrecer adaptaciones razonables en el menú para que el niño pueda beneficiarse del Programa. Si la opción no cumple con los requisitos de patrones de comidas, el padre, la madre o el tutor del niño debe proporcionarle un certificado médico que indique la discapacidad y en qué se basarían las adaptaciones. Para obtener más información sobre cómo adaptar el menú, consulte SFSP 10-2017, Modificaciones para adaptarse a las discapacidades en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano (https://www.fns.usda.gov/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp).

7. QUIERO OBTENER EL MÁXIMO PROVECHO DEL DINERO QUE INVIERTO EN ALIMENTOS. ¿CÓMO PUEDO LOGRARLO?

El cuidado en la planificación y la compra es la clave para obtener el máximo provecho del dinero que invierte en alimentos. ¡Se trata de comprar alimentos de alta calidad en las cantidades adecuadas al mejor precio posible! Compre a proveedores que brinden productos de la mejor calidad y ofrezcan alimentos que lo ayuden a cumplir con los patrones de comidas del SFSP y las Guías Alimentarias a un precio razonable. Al decidir qué comprar, lea cuidadosamente las etiquetas, compre carnes y aves con inspección federal, verifique las fechas de envasado y vencimiento, compre solo leche, jugos y productos lácteos pasteurizados, y asegúrese de que los alimentos perecederos se hayan mantenido refrigerados y de que los alimentos congelados se hayan mantenido congelados. Revise su menú cíclico ciclo para ver qué recetas usará y los productos necesarios. Revise el inventario y asegúrese de seguir una lista al hacer las compras. *La Guía de compra de alimentos* del USDA para Programas de Nutrición Infantil lo ayudará a determinar las cantidades de alimentos que comprará. Revise el inventario y asegúrese de seguir una lista al hacer las compras. La *Guía de compra de alimentos* para Programas de Nutrición Infantil (http://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs) lo ayudará a determinar las cantidades de alimentos que comprará.

SEGUNDA PARTE: SEGURIDAD ALIMENTARIA

TOME PRECAUCIONES: ALIMENTOS SEGUROS

- **IMPORTANCIA DE ALIMENTOS SEGUROS**
- **BUENA HIGIENE PERSONAL**
- **TEMPERATURAS SEGURAS PARA LOS ALIMENTOS**
- **LIMPIEZA E HIGIENE**
- **COCCIÓN EN MICROONDAS**
- **ALIMENTOS TRADICIONALES Y CULTIVADOS LOCALMENTE**
- **QUÉ HACER SI UN NIÑO SE ENFERMA**

IMPORTANCIA DE ALIMENTOS SEGUROS

La información que se presenta en esta sección puede o no aplicarse a todos los sitios de comidas de verano: adáptela a su programa de comidas de verano según corresponda. La atención se centra en tres áreas para promover prácticas de seguridad alimentaria que son esenciales para el éxito del sitio de comidas de verano:

- **Buenos hábitos de higiene personal**
- **Verificación y registro de las temperaturas seguras para los alimentos**
- **Limpieza y desinfección adecuadas**

Estas prácticas ayudan a garantizar que los alimentos que consumen los niños sean seguros y reducen el riesgo de una enfermedad transmitida por alimentos. Una enfermedad transmitida por alimentos en un sitio de comidas de verano podría derivar en que muchos niños y miembros del personal se enfermen, mala publicidad y el posible

¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

Las enfermedades transmitidas por alimentos se producen por comer alimentos contaminados con bacterias dañinas u otros agentes patógenos. Los síntomas pueden aparecer en cuestión de horas, días o semanas y, a menudo, son similares a los síntomas de enfermedades gastrointestinales o a los de la "gripe intestinal". Una persona con una enfermedad transmitida por alimentos puede experimentar síntomas como náuseas, vómitos, diarrea o fiebre.

¿Quién está en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos?

Todos corremos el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos. Los niños pequeños están especialmente en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos debido a que su organismo y sistema inmunológico aún se encuentran en desarrollo. Las embarazadas, los ancianos y quienes padecen enfermedades crónicas o tienen sistemas inmunes comprometidos también corren un alto riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos.

¿Cómo entran las bacterias en la comida?

Es posible que los microorganismos estén presentes en los productos alimenticios cuando los compra, o que los alimentos se contaminen durante la preparación. Nuestro medio ambiente alberga miles de tipos de bacterias. Los y sus jugos, o a través de la manipulación de los alimentos cuando no se ponen en práctica buenos hábitos de higiene personal. La mayoría de los casos de enfermedades transmitidas por alimentos pueden prevenirse con la cocción o el procesamiento adecuados de los alimentos para destruir los agentes patógenos y a través de prácticas de manipulación segura de los alimentos.

Asimismo, es importante implementar un sistema para indicar las fechas. Indicar las fechas es una forma de controlar el crecimiento de Listeria, una bacteria que crece a temperaturas de refrigeración. Un sistema de marcado de fechas identifica la antigüedad de los alimentos y cuándo deben descartarse antes de que dichas bacterias puedan causar una enfermedad transmitida por alimentos. En la **Sección de referencias** se ofrece un ejemplo de procedimiento operativo estándar (Standard Operating Procedure, SOP) para indicar las fechas de alimentos listos para el consumo potencialmente peligrosos. Si sospecha casos de enfermedades transmitidas por alimentos en su sitio del SFSP, siga los procedimientos descritos en la Sección de referencias.

BUENA HIGIENE PERSONAL

Higiene personal

La higiene personal es especialmente importante para mantener la seguridad de los alimentos. Esto incluye restringir el acceso de personal enfermo o excluirlo para prevenir que preparen o manipulen alimentos, usar procedimientos efectivos para lavarse las manos y eliminar el contacto de las manos desnudas con alimentos listos para el consumo. Poner en práctica las tres estrategias al mismo tiempo ayudará a prevenir enfermedades transmitidas por alimentos en un sitio de comidas de verano. Cada estrategia se tratará en más detalle en las siguientes páginas.

La buena higiene personal comienza con el uso de la indumentaria adecuada para un sitio de comidas de verano. Esto reduce la posibilidad de que los alimentos se contaminen con prendas sucias. Cuando trabaje para un sitio de comidas de verano, siga estas pautas para usar la vestimenta adecuada.

- Preséntese al sitio con ropa limpia.
- Use zapatos cerrados.
- Sujétese el cabello con un gorro o una redecilla.
- Mantenga las uñas cortas y no use esmaltes.
- No use joyas.
- El personal del sitio de verano también debe seguir las instrucciones de la autoridad local de salud con respecto a la vestimenta adecuada.

Salud del empleado

Si está enfermo, podría contagiar la enfermedad a quienes lo rodean (personal, niños). Los miembros del personal del sitio deben comunicarle al administrador del sitio si están enfermos.

Informe los siguientes síntomas:

- Vómitos
- Diarrea
- Dolor de garganta con fiebre
- Ictericia
- Cortes, llagas o heridas abiertas
- Enfermedad transmitida por alimentos diagnosticada por un médico

Si experimenta cualquiera de los síntomas anteriores, absténgase de trabajar en el sitio para evitar el riesgo de contagiar enfermedades a través de los alimentos.

Cómo lavarse las manos

Mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes para evitar la propagación de gérmenes. Muchas enfermedades y afecciones se transmiten al no lavarse las manos con jabón y agua corriente limpia. Para un correcto lavado de manos, siga los siguientes pasos:

1. Mójese las manos con agua y use jabón.
2. Enjabónese las manos hasta los codos y lávese de 10 a 15 segundos.
3. Lávese las manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuáguese con agua corriente.
5. Séquese con una toalla de papel o con un secador de aire.
6. Cierre el grifo con una toalla de papel. Si corresponde, abra la puerta con la toalla de papel y luego deséchela en el bote de basura.

El lavado correcto de las manos debe tomar 20 segaproximadamente, o el tiempo que sea necesario para cantar el “Feliz cumpleaños” dos veces.

Lavarse las manos con agua y jabón es el mejor método para reducir la cantidad de microbios en las manos. Si no dispone de agua y jabón, el CDC recomienda usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol.

Cuándo lavarse las manos

El personal debe lavarse las manos en determinados momentos.

Antes de

- Trabajar con comida
- Colocarse o cambiarse los guantes desechables
- Manipular platos, equipos y utensilios limpios

Después de

- Ir al baño
- Estornudar, toser o usar un pañuelo de tela o de papel
- Tocarse el cabello, el rostro o el cuerpo
- Manipular carne de res, aves o pescado crudos
- Comer, beber o masticar chicle
- Limpiar: barrer, trapear, o limpiar las mesadas
- Tocar platos, equipos, o utensilios sucios
- Manipular residuos
- Manipular teléfonos o celulares
- Manipular dinero o cajas registradoras
- Cualquier situación en que se hayan podido contaminar las manos

Estación portátil de lavado de manos

Cuando los sitios de verano no cuentan con instalaciones para el lavado de manos, es importante disponer de una fuente de agua corriente. Una estación de lavado de manos portátil le permite lavarse las manos cuando no hay lavabos en el lugar. Estas instalaciones se deben usar principalmente para el lavado de manos. Puede proporcionar una estación de lavado de manos portátil como la que se muestra en la imagen.

Uso adecuado de guantes

El uso adecuado de guantes puede evitar la contaminación de los alimentos. El uso de guantes protege los alimentos de los microbios que se encuentran en las manos. Manipular objetos que no sean comida con las manos con guantes, como teléfonos celulares, picaportes o puertas de refrigeradores puede contaminar los guantes. Quítese los guantes contaminados y lávese las manos antes de ponerse guantes nuevos.

Siga estos consejos para asegurarse de estar usando los guantes correctamente.

- Siempre lávese las manos antes de ponerse los guantes.
- Use guantes cuando manipule alimentos listos para comer. Los alimentos listos para el consumo son alimentos que pueden consumirse sin enjuagarlos o cocinarlos, como frutas y verduras frescas, sándwiches y quesos.
- Nunca vuelva a usar los guantes ni los lave.
- Deseche los guantes sucios.
- Cámbiese los guantes después de estornudar, toser o tocarse el rostro, el cabello u otras partes del cuerpo.
- Cámbiese los guantes si toca objetos que no sean comida, como teléfonos celulares, picaportes, botes de basura, cajas registradoras o dinero.
- Si no tiene guantes, puede evitar que los alimentos listos para el consumo se contaminen si los manipula con los utensilios adecuados, como espátulas, pinzas o papel encerado.

TEMPERATURAS PARA LOS ALIMENTOS SANOS

Zona de peligro de temperaturas

Una de las formas más importantes de mantener la seguridad de los alimentos es controlar el tiempo y la temperatura. La zona de peligro de temperaturas, que se encuentra entre 41 °F y 135 ˚F, es el rango de temperatura donde las bacterias se reproducen rápidamente. Las bacterias pueden duplicarse en tan solo 20 minutos. A esta velocidad, las bacterias dañinas en los alimentos pueden multiplicarse rápidamente a un nivel capaz de causar enfermedades transmitidas por alimentos. Es importante mantener la comida caliente a más de 135 °F y la comida fría a menos de 41 °F, y conservar todos los alimentos perecederos fuera de la zona de peligro. Use un termómetro para asegurarse de que la comida se mantenga fuera de la zona de peligro de temperatura.

Conceptos básicos sobre los termómetros

Los termómetros son una herramienta esencial para cocinar y servir alimentos. Están disponibles en diversas formas, colores y tamaños, y cumplen una variedad de funciones. Existen varios tipos diferentes de termómetros. Consulte a continuación para obtener más información sobre los diferentes tipos de termómetros.

Los termómetros de alimentos se usan para medir la temperatura de los alimentos. Miden la temperatura de los alimentos para verificar la seguridad. Estos termómetros deben calibrarse o ajustarse cada cierto tiempo para que sean precisos; las caídas o las temperaturas extremas pueden afectar su precisión.

Los termómetros para electrodomésticos se usan para medir la temperatura en el interior de refrigeradores y congeladores. Si bien algunos equipos pueden venir con un termómetro interno, se recomienda contar con otro termómetro para electrodomésticos para garantizar que el equipo funcione según lo previsto. Coloque el termómetro en la parte más caliente del equipo, por ejemplo, próximo al estante superior y cerca de la puerta. Puede usar termómetros para electrodomésticos en el equipo utilizado para transportar alimentos a diferentes sitios de verano. En el caso de los refrigeradores que se utilizan para transportar alimentos fríos, coloque el termómetro en la parte más cálida, por ejemplo, cerca de la puerta o la tapa. En el caso de los contenedores que se utilizan para transportar alimentos calientes, coloque el termómetro en la parte más fría, por ejemplo, cerca de la puerta o la tapa.

CALIBRACIÓN DEL TERMÓMETRO

¿Cuándo se calibra el termómetro?

- Lo ideal es hacerlo todos los días o al menos una vez a la semana
- Cuando se cae el termómetro
- Más a menudo si así lo especifica el departamento de salud local o estatal

Cómo calibrar un termómetro digital. Método de agua helada

1. Llene un recipiente grande con hielo.
2. Agregue agua, dejando libre 1 pulgada en la parte superior del recipiente.
3. Mezcle bien.
4. Deje que la mezcla repose por un minuto.
5. Coloque el termómetro en el contenedor de modo que el área de detección del vástago o la sonda (que generalmente se indica con una marca) quede completamente sumergida en el agua.
6. Evite que el termómetro toque los lados o la parte inferior del contenedor.
7. Deje que el termómetro permanezca en agua con hielo durante 30 segundos.
8. Los termómetros digitales suelen tener un botón de reinicio. La pantalla debe indicar 32 °F.
9. Repita el proceso con cada termómetro y registre la lectura.

Al calibrar los termómetros, se recomienda registrar las lecturas en hojas de registro. Esto proporciona evidencia de que se siguieron prácticas adecuadas de seguridad alimentaria en caso de que se produzca un enfermedad transmitida por alimentos. Use los registros de temperatura para registrar las temperaturas de refrigeradores y congeladores, alimentos cocinados y alimentos transportados. En la sección se referencia se presentan ejemplos de estos registros de temperatura.

Cómo tomar las temperaturas

1. Antes de cada uso, lave el vástago del termómetro con agua y jabón, y desinféctelo, sumergiendo el vástago en una solución desinfectante o limpiándolo con una toallita desinfectante. Deje secar al aire.
2. Debido a que hay muchos tipos diferentes de alimentos, use el método apropiado para tomar la temperatura de cada alimento. Asegúrese de que el área de detección del termómetro de alimentos (indicada con una marca) esté sumergida en los alimentos cuando toma la temperatura. La forma correcta de tomar la temperatura de ciertos alimentos se detalla a continuación:
    - **Alimentos horneados:** inserte el termómetro en el centro de la carne horneada, evitando tocar los huesos.
    - **Carne de ave:** inserte el termómetro en la parte más gruesa, evitando tocar los huesos.
    - **Estofados:** verifique la temperatura en el centro de la fuente y en otros puntos.
    - **Carnes de escaso espesor, como hamburguesas:** inserte el termómetro sobre el lado de los alimentos, hasta 2 o 3 pulgadas de profundidad.
    - **Leche:** abra una caja de cartón e inserte el termómetro al menos 2 pulgadas dentro del envase.
    - **Alimentos envasados:** coloque el termómetro entre dos envases sin perforarlos.
3. Espere a que la pantalla de temperatura permanezca a la misma temperatura durante aproximadamente 15 segundos.

Temperaturas al momento de entrega

Es importante verificar la temperatura de los alimentos congelados o refrigerados inmediatamente después de recibirlos. Controle las comidas congeladas para asegurarse de que estén congeladas y no muestren signos de descongelación y recongelamiento, como cajas mojadas o alimentos con importante cantidad de cristales de hielo.

Verifique las temperaturas de los alimentos refrigerados.

- La carne fresca de res y ave debe estar a 41 °F o menos.
- Los productos envasados deben estar a 41 °F o menos.
- La leche y los huevos deben estar a 45 °F o menos. La leche debe ponerse en un refrigerador a 41 °F o menos después de la entrega.
- Lleve los alimentos al lugar de almacenamiento rápidamente, comenzando con los alimentos refrigerados, luego con los alimentos congelados y luego con los alimentos de almacenamiento en seco.
- Póngase en contacto con el administrador del sitio si los alimentos no se entregan a la temperatura adecuada.

Temperaturas de cocción

Para prevenir el crecimiento de microorganismos y reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, el personal que brinda el servicio de comidas debe asegurarse de que se alcancen ciertas temperaturas de cocción.

Temperatura y tiempo	Productos alimenticios
135 °F durante 15 segundos	• Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas que se mantendrán calientes antes del servicio. • Alimentos listos para el consumo que se hayan preparado comercialmente (para recalentar para mantener calientes)
145 °F durante 15 segundos	• Cortes enteros de carne de res y cerdo; mariscos
155 °F durante 15 segundos	• Productos molidos que contienen carne de res, cerdo o pescado • Nuggets o bastones de pescado • Filetes de cubos o Salisbury • Huevos cocidos para mantener calientes
165 °F durante 15 segundos	• Aves de corral • Carne de ternera, cerdo o mariscos • Pasta rellena de carne de res, huevos, carne de cerdo o mariscos, como lasaña o ravioles

Temperaturas para mantener y transportar los alimentos

- Una vez que se prepara la comida, se debe mantener caliente a 135 °F o más, o fría a 41 °F o menos, hasta que se sirva. Mantenga estas temperaturas cuando transporte comida a otro sitio. Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que los refrigeradores o enfriadores portátiles estén a la temperatura correcta.
- La leche y los productos como los sándwiches que contienen carne deben llegar fríos al sitio de comidas de verano.
- Use un termómetro de alimentos para verificar la temperatura de los alimentos perecederos, para asegurarse de que estén a la temperatura correcta: alimentos calientes a 135 °F o más y alimentos fríos a 41 °F o menos.
- Póngase en contacto con el administrador del sitio si la comida no se entrega a la temperatura adecuada.

NOTA:

Algunos patrocinadores cocinan en microondas. Los hornos de microondas calientan las superficies de los alimentos rápidamente, pero dejan los alimentos con “puntos fríos” que podrían contribuir al crecimiento de bacterias dañinas. Se recomienda no preparar grandes cortes de carne en el microondas. Es importante conocer las instrucciones del fabricante para que la comida se cocine bien y de manera uniforme en el microondas. Además, siga estos consejos de seguridad al usar el microondas:

- Cubra los alimentos para mantener la humedad, cocínelos de manera uniforme y mantenga limpio el microondas.
- Si el microondas no tiene un plato giratorio, mezcle los alimentos varias veces al calentarlos.
- Deje los alimentos cocinados en el microondas tapados durante 2 minutos después de calentarlos.
- Verifique la temperatura interna de los alimentos en varios lugares para verificar que los alimentos hayan alcanzado una temperatura interna segura de 165 °F en todas las partes de los alimentos.

Temperaturas de refrigeración

Enfríe los alimentos calientes cocidos de manera segura dentro de los plazos recomendados. La comida ingresa a la zona de peligro de temperatura a medida que se enfría. Es importante pasar la zona de peligro de temperatura lo más rápido posible para evitar que las bacterias crezcan en los alimentos.

- La comida caliente debe enfriarse de **135 °F a 70 °F** dentro de las 2 horas.
- Luego debe enfriarse de **70 °F a 41 °F** en las próximas 4 horas (los alimentos deben enfriarse de **135 °F a 41 °F** en un total de 6 horas).
- Los alimentos a temperatura ambiente se deben enfriar a **41 °F dentro de las 4 horas.**
- Si no se cumplen los tiempos de enfriamiento y las temperaturas, la comida debe recalentarse a **165 °F durante 15 segundos,** y el proceso de enfriamiento deberá volver a comenzar.

Métodos para enfriar los alimentos

- Enfríe previamente los ingredientes utilizados para preparar ensaladas y otros alimentos listos para el consumo.
- Separe los alimentos en porciones más pequeñas y colóquelos en recipientes poco profundos que no tengan más de 2 pulgadas de profundidad.
- Enfríe los alimentos, dejándolos ligeramente cubiertos en el estante superior del congelador. Permita que salga el calor.
- Use varillas de enfriamiento, paletas de hielo y baños de agua helada. Asegúrese de revolver los alimentos refrigerados con frecuencia para permitir que salga el calor. (Imagen 2).

Temperaturas de recalentamiento

Recalentar los alimentos requiere que los alimentos pasen por la zona de peligro de temperatura. Vuelva a calentar los alimentos a **165 °F durante 15 segundos** dentro de las 2 horas para destruir los microorganismos en la comida.

Ejemplo de un método de enfriamiento

Ejemplo de un método de enfriamiento

LIMPIEZA E HIGIENE

Limpieza de mesas, superficies de trabajo y equipo

Asegúrese de que toda la preparación de alimentos se realice en una superficie limpia y desinfectada. Esto reduce el riesgo de que los alimentos se contaminen con microorganismos. Use un proceso de 3 pasos para asegurarse de que todas las superficies que entren en contacto con los alimentos estén limpias.

1. Lave las superficies con una solución de agua y jabón.
2. Enjuague las superficies con agua limpia para eliminar la suciedad y el jabón.
3. Desinfecte las superficies con una solución desinfectante mezclada a la concentración especificada en la etiqueta del fabricante. Deje secar los artículos al aire.

Los patrocinadores de sitios de verano siempre deben seguir los requisitos del departamento de salud estatal y local.

Cómo usar un fregadero de tres compartimentos

Cada compartimento de un fregadero de tres compartimentos tiene un propósito específico. El primer compartimento es para lavar, el segundo es para enjuagar y el tercero es para desinfectar. Desinfecte sumergiendo los elementos en agua caliente a una temperatura de 171 °F o más alta durante 30 segundos o usando una solución de desinfección química mezclada a la concentración especificada en la etiqueta del fabricante. Si usa un desinfectante químico, pruebe la concentración del desinfectante con una tira reactiva adecuada para confirmar que el desinfectante tiene la potencia requerida para matar los microorganismos, pero no demasiada como para dañar el equipo y los utensilios. Si tiene un fregadero de 2 compartimentos, consulte a su departamento de salud local para recibir información para poner en marcha un procedimiento operativo estándar aprobado.

Uso de lavavajillas

- Arroje los restos de comida en un bote de basura antes de cargar el lavavajillas.
- No sobrecargue el estante para platos.
- La temperatura del ciclo de enjuague final del lavavajillas debe ser de 160 °F o más si se usa calor para desinfectar los utensilios.
    - Verifique el indicador de temperatura en la máquina.
    - Realice una comprobación secundaria con una cinta sensible al calor, un indicador de temperatura de uso único o un termómetro de alta temperatura (termómetro aprobado para usar en lavavajillas).
    - Hacer estas comprobaciones asegurará que se alcancen las temperaturas apropiadas para la desinfección.
- Si el lavavajillas requiere el uso de un desinfectante químico, verifique la concentración del agua de enjuague del desinfectante con tiras reactivas apropiadas.
    - Pregúntele al fabricante del lavavajillas qué tipo de tiras desinfectantes debe usar.
- Siempre lávese las manos antes de manipular platos, equipos y utensilios limpios y desinfectados. **NUNCA** cargue platos sucios y luego manipule platos limpios sin lavarse las manos.

COCCIÓN EN MICROONDAS

Algunos patrocinadores de servicios de comidas de verano usan microondas para cocinar en cocinas pequeñas o cuando no disponen de una cocina. Los hornos de microondas calientan las superficies de los alimentos rápidamente, pero dejan los alimentos con "puntos fríos" que podrían contribuir al crecimiento de bacterias dañinas. Se recomienda no preparar grandes cortes de carne en el microondas.

Es importante conocer la información que proporciona el fabricante para que la comida se cocine bien y de manera uniforme en el microondas. Además, siga estos consejos de seguridad al usar el microondas:

- Cubra los alimentos para mantener la humedad, cocínelos de manera uniforme y mantenga limpio el microondas.
- Si el microondas no tiene un plato giratorio, mezcle los alimentos varias veces al calentarlos.
- Deje los alimentos cocinados en el microondas tapados durante 2 minutos después de calentarlos.
- Verifique la temperatura interna de los alimentos en varios lugares para verificar que los alimentos hayan alcanzado una temperatura interna segura de 165 °F en todas las partes de los alimentos.

En la Sección de referencias encontrará un Gráfico sobre termómetros, un Formulario para registrar las temperaturas internas de los alimentos a diario, y un Formulario de temperaturas de almacenamiento.

ALIMENTOS TRADICIONALES Y CULTIVADOS LOCALMENTE

El Servicio de Alimentos y Nutrición alienta a los patrocinadores a obtener alimentos cultivados localmente, y a incorporar alimentos tradicionales en sus menús de verano. Si bien los alimentos tradicionales y cultivados localmente no representan un riesgo mayor para la seguridad de los alimentos que los productos convencionales, aún es importante que los operadores del SFSP comprendan los requisitos aplicables de seguridad alimentaria.

Existen tres organismos del Gobierno Federal que son responsables de establecer normas y reglamentos que rigen la venta y el uso de carne de res, de ave y de caza, y huevos en los Programas de Nutrición Infantil: el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria (FSIS) del USDA, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) y el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) del USDA. En conjunto, estos organismos establecen normas y reglamentos para garantizar que todos los productos que se sirven en los Programas de Nutrición Infantil y a los consumidores sean seguros, sanos, y estén etiquetados y envasados correctamente.

A su vez, los gobiernos estatales y locales adoptan reglamentos y pautas federales y, a menudo, adaptan las normas para abordar cuestiones específicas de cada localidad. El informe SP01-2016, CACFP 01-2016, SFSP 01-2016 *Adquisición de carne de res, de ave y de caza, y huevos locales en los Programas de Nutrición Infantil* (http://www.fns.usda.gov/procuring-local-meat-poultry-game-and-eggs-child-nutrition-programs) tiene como objetivo ayudar a los operadores del Programa de Nutrición Infantil a comprender los requisitos de seguridad de los alimentos tradicionales y cultivados localmente y brindarles asistencia en la compra a ganaderos y productores locales tanto como sea posible.

QUÉ HACER SI UN NIÑO SE ENFERMA

¿Qué debo hacer si sospecho que un niño en mi sitio tiene una enfermedad transmitida por alimentos? Desafortunadamente, puede haber un momento en que, a pesar de las mejores intenciones, un niño se enferme como resultado de lo que come. A continuación, se presentan algunas pautas a seguir si sospecha que un niño padece una enfermedad transmitida por alimentos.

1. **Procure obtener la siguiente información:**
    - Nombre del niño
    - Nombre del padre, la madre o el tutor
    - Número de teléfono del padre, la madre o el tutor
    - Cuándo comió el niño por última vez (la fecha y la hora)
    - Qué comió el niño por última vez (incluya todo lo que comió)
    - Si algo tenía mal sabor al comerlo.
    - A qué hora el niño comenzó a sentirse enfermo, incluidos los síntomas.
    - Selle y guarde todas las sobras de los alimentos sospechosos y colóqueles alguna etiqueta donde se indique "**NO USAR**".
2. **Póngase en contacto con el padre, la madre o el tutor de inmediato.**
3. **Llame al Departamento de Salud local o estatal e informe sobre el incidente.** Le indicarán qué hacer con el niño y los alimentos sospechosos.

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria en los SFSP, visite el Instituto de Seguridad Alimentaria de Alimentos Infantiles para los Programas de Servicio de Alimentos de Verano (https://theicn.org/icn-resources-a-z/food-safety).

La guía y los materiales de capacitación preparan al personal y a los voluntarios de los SFSP para proporcionar alimentos seguros y para enseñar a los niños prácticas básicas de seguridad alimentaria.

SEGUNDA PARTE: SEGURIDAD ALIMENTARIA

MANTENGA LOS ALIMENTOS FRESCOS: ALMACENAMIENTO E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- **ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS**
- **HIGIENE DE LOS ALIMENTOS**

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

Instalaciones de almacenamiento

Las buenas instalaciones de almacenamiento (seco, congelado y refrigerado) ayudan a mantener los alimentos seguros, frescos y con buen sabor. Los productos alimenticios deben estar en excelentes condiciones cuando llegan al área de entrega. Y deben mantenerse así mientras los almacena, prepara y sirve.

Pautas para un almacenamiento adecuado

- Examine todos los alimentos al momento de la entrega para asegurarse de que no estén estropeados, sucios, infestados de insectos o abiertos. No acepte ni use latas con bultos o sin etiquetas. No acepte alimentos congelados que hayan comenzado a descongelarse. Devuelva estos productos.
- Almacene toda la comida del piso en estantes limpios, plataformas rodantes u otras superficies limpias. Los palés y las carretillas deben estar al menos a 6 pulgadas del piso para permitir limpiar debajo de ellas.
- Mantenga las salas de almacenamiento limpias, higiénicas y libres de infestaciones de roedores. Limpie en horarios rotativos para garantizar que se realice una limpieza regular de manera consistente.
- Proteja alimentos como harinas, cereales, harina de maíz, azúcar, y frijoles y guisantes secos de roedores e insectos, almacenándolos en recipientes bien tapados.
- Asegúrese de que las áreas de almacenamiento refrigeradas y congeladas se mantengan a las temperaturas adecuadas.
- Consuma los alimentos aplicando el método “primero en entrar, primero en salir”. Organice los alimentos de modo que primero se utilicen los suministros más antiguos. Etiquete los estantes si es necesario.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Consejos para la higiene de los alimentos

Siga estos consejos para garantizar un entorno seguro y limpio para servir alimentos a los niños:

- Enjuague bien todas las frutas y verduras frescas con agua antes de cocinarlas o servirlas. No use jabón, ya que puede dejar residuos.
- No manipule alimentos listos para comer con las manos desnudas. Use guantes de plástico desechables. Deseche los guantes que se hayan contaminado (por ejemplo, al manipular equipos o dinero).
- El personal de servicio de comidas que tenga cortes abiertos, llagas, resfriados u otras enfermedades contagiosas, o que experimenten síntomas de enfermedades que se transmiten a través de los alimentos no deben preparar ni servir alimentos.
- Limpie y desinfecte adecuadamente todas las áreas de preparación y servicio de comidas; limpie la comida derramada inmediatamente.
- Vacíe los botes de basura todos los días. Deben mantenerse bien tapados y completamente limpios. Use recubrimientos de plástico o papel.
- Cumpla con los estándares de salud establecidos por su departamento de salud estatal y local.

Visite el sitio web de Salud de los Empleados e Higiene Personal para Profesionales en Nutrición Infantil del Instituto de Nutrición Infantil (https://theicn.org/icn-resources-a-z/employee-health-and-personal-hygiene/) para obtener más recursos que destaquen las prácticas recomendadas para los empleados que se desempeñan en programas de nutrición infantil en las escuelas y en cuidado infantil para prevenir la propagación de agentes patógenos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos.

Limpieza

Preste especial atención a los procedimientos de limpieza después de preparar y servir alimentos. Si usa vajilla desechable (por ejemplo, platos, bandejas, utensilios, vasos), retire de inmediato y con cuidado los artículos desechables del sitio. Si usa utensilios permanentes, asegúrese de lavarlos y desinfectarlos después de cada uso.

Limpieza e higiene

Además de la limpieza de artículos desechables o permanentes, debe limpiar y desinfectar adecuadamente las áreas de preparación de alimentos y servicio (equipo, pisos). El cronograma de trabajo general debe incluir horarios de limpieza para asegurar que el sitio se limpie regularmente. Si sirve comidas al aire libre, limpie las mesas de picnic y las mesas de servicio, o cúbralas con manteles desechables.

¿Cuál es la diferencia entre limpiar y desinfectar?

La limpieza consiste en eliminar alimentos, grasa, salsas, suciedad y polvo de las superficies, generalmente con detergente y agua. La desinfección es la reducción de bacterias y virus que pueden estar en una superficie con una solución especial. El blanqueador de uso doméstico es un desinfectante económico y está aprobado por el departamento de salud local. Asegúrese de desinfectar las áreas de preparación de alimentos, mesas, mesadas, tablas de cortar, rejillas de secado y fregaderos. Desinfecte las superficies con una solución desinfectante mezclada a la concentración especificada en la etiqueta del fabricante. Deje secar los artículos al aire. Como siempre, siga los requisitos del departamento de salud estatal y local.

Para obtener más información sobre limpieza y desinfección, consulte la Sección de referencias.

Lista de verificación para alimentos sanos: ejemplo de ejemplo

Observador: _____ **Fecha**:_____

Instrucciones: Use esta lista de verificación diariamente. Determine las áreas de la instalación que requieren una medida correctiva. Registre la medida correctiva tomada y mantenga todos los registros en una libreta para futuras consultas.

HIGIENE PERSONAL	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
Los empleados usan uniforme limpio y adecuado, incluido el calzado.			
Se sujetan el cabello adecuadamente.			
Usan las uñas cortas (no postizas), limpias y sin esmalte.			
Las joyas se limitan a un anillo sencillo, como un anillo de bodas, y un reloj, y deben estar cubiertas con guantes al manipular alimentos.			
Los empleados se lavan correctamente, con frecuencia y en los momentos apropiados.			
Las quemaduras, heridas, llagas, costras o ampollas y vendas a prueba de agua en las manos están vendadas y completamente cubiertas con guantes al manipular alimentos.			
Solo se permite comer, beber, masticar chicle, fumar o consumir tabaco en las áreas designadas, lejos de las áreas de preparación, servicio, almacenamiento y lavado de vajilla.			
Los empleados usan pañuelos descartables al toser o estornudar, y luego se lavan las manos inmediatamente.			
Los empleados tienen un aspecto saludable.			
Los lavamanos no están obstruidos, funcionan correctamente y están limpios.			
Los lavamanos están equipados con jabón, toallas desechables y agua tibia.			
Para el lavado de manos, hay un letrero a modo de recordatorio.			
Los baños de los empleados funcionan correctamente y están limpios.			

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
Toda la comida almacenada o preparada en las instalaciones es de fuentes autorizadas.			
Los equipos, utensilios y superficies que entran en contacto con los alimentos se lavan, enjuagan y desinfectan adecuadamente antes de cada uso.			
Los alimentos congelados se descongelan mediante refrigeración o en agua fría y se cocinan a la temperatura adecuada.			
La comida descongelada no se vuelve a congelar.			
La preparación se planifica de modo que los ingredientes se mantengan fuera de la zona de peligro de temperatura.			
La comida se prueba usando el procedimiento adecuado.			
Se implementan procedimientos para prevenir la contaminación cruzada.			
La comida se manipula con utensilios adecuados, como guantes de un solo uso o pinzas.			
La comida se prepara en pequeñas tandas para limitar el tiempo que está en la zona de peligro de temperatura.			
Las toallas limpias reutilizables se usan solo para desinfectar equipos y superficies, y no para secarse las manos, los utensilios o el piso.			
Los alimentos se cocinan a la temperatura interna segura requerida por el tiempo apropiado. La temperatura se prueba con un termómetro de alimentos calibrado.			
La temperatura interna de los alimentos que se cocinan se verifica y registra.			

MANTENIMIENTO EN CALIENTE	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
La unidad de mantenimiento en caliente está limpia.			
Los alimentos se calientan a la temperatura interna segura requerida antes de mantenerlos calientes. Las unidades de mantenimiento en caliente no se usan para recalentar alimentos potencialmente peligrosos.			
La unidad de mantenimiento en caliente se precalienta antes de colocar la comida caliente en la unidad.			
La temperatura de los alimentos que se mantienen calientes es de 135 °F o más			

MANTENIMIENTO EN FRÍO	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
Los refrigeradores se mantienen limpios y organizados.			
La temperatura de los alimentos fríos se mantiene en 41 °F o menos			

REFRIGERADOR, CONGELADOR Y REFRIGERADOR DE LECHE	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
Se dispone de termómetros precisos.			
La temperatura es apropiada para los equipos.			
Los alimentos se almacenan a 6 pulgadas del piso o en un equipo de refrigeración.			
Los refrigeradores y congeladores están limpios y ordenados.			
Se siguen los procedimientos de refrigeración adecuados.			
Toda la comida se envuelve, etiqueta y fecha correctamente.			

REFRIGERADOR, CONGELADOR Y REFRIGERADOR DE LECHE	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
Para administrar el inventario se utiliza el método FIFO (First in, first out, en español, Primero en entrar, primero en salir).			
La temperatura del aire ambiente de todos los refrigeradores y congeladores se verifica y registra al principio y al final de cada turno.			

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS Y ALMACENAMIENTO EN SECO	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
La temperatura del área de almacenamiento seco se encuentra entre 50 °F y 70 °F o cumple los requerimientos del departamento de salud estatal.			
Todos los alimentos y suministros de papel se almacenan de 6 a 8 pulgadas del piso.			
Toda la comida se etiqueta con el nombre y la fecha de entrega.			
Las bolsas abiertas de alimentos se almacenan en recipientes con tapas adecuadas y se etiquetan con un nombre común.			
Para administrar el inventario se aplica el método FIFO (primero en entrar, primero en salir).			
No hay productos en latas que tengan bultos o pérdidas.			
Los productos químicos están claramente etiquetados y se almacenan lejos de alimentos y suministros relacionados con los alimentos.			
Hay horarios de limpieza regular para todas las superficies donde se colocan alimentos.			
La comida se almacena en el recipiente original o un recipiente para alimentos.			

LIMPIEZA E HIGIENE	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
El fregadero de tres compartimentos funciona correctamente para lavar la vajilla.			
El lavavajillas funciona correctamente (los medidores y los productos químicos están en los niveles recomendados).			
El agua está limpia, y libre de grasa y restos de comida.			
Las temperaturas del agua son correctas para lavar y enjuagar.			
Si se esteriliza por calor, los utensilios pueden permanecer sumergidos en agua a 171 °F durante 30 segundos.			
Si se usa un desinfectante químico, se mezcla correctamente y se utiliza una tira de desinfectante para probar la concentración química.			
Los utensilios y los elementos pequeños se dejan secar al aire libre.			
Los paños para la limpieza se almacenan en una solución desinfectante mientras están en uso.			

UTENSILIOS Y EQUIPOS	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
Todos los equipos y los utensilios pequeños, incluidas las tablas de cortar y los cuchillos, se limpian y desinfectan entre cada uso.			
Los equipos y los utensilios pequeños se lavan, desinfectan y secan al aire.			
Las superficies de trabajo y los utensilios están limpios.			
Las superficies de trabajo se limpian y desinfectan entre cada uso.			
Los termómetros se limpian y desinfectan después de cada uso.			
Los termómetros se calibran periódicamente.			
El abrelatas está limpio.			
Los cajones y las estanterías están limpios.			
Los utensilios limpios se manipulan de manera de evitar la contaminación de las áreas que estarán en contacto directo con los alimentos o la boca de una persona.			

EQUIPOS GRANDES	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
La cortadora de alimentos está limpia.			
La cortadora de alimentos se desarma, limpia y desinfecta antes y después de cada uso.			
Las cajas, los contenedores y los materiales reciclables se retiran del sitio.			
La plataforma de descarga y el área alrededor de los contenedores de basura están limpios.			
La campana extractora y los filtros están limpios.			

ALMACENAMIENTO Y ELIMINACIÓN DE RESIDUOS	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
Los botes de basura de la cocina están limpios y se mantienen tapados.			
Los botes de basura se vacían según sea necesario.			
Las cajas y los contenedores se retiran del sitio.			
La plataforma de descarga y el área alrededor de los contenedores de basura están limpios.			
Los contenedores de basura están limpios.			

CONTROL DE PLAGAS	SÍ	NO	MEDIDA CORRECTIVA
Las puertas exteriores tienen rejillas, están bien selladas y tienen un dispositivo de cierre automático.			
No hay indicios de que haya plagas.			
Un controlador de plagas autorizado realiza un control de plagas periódicamente.			

Fuente: Instituto Nacional de Administración del Servicio de Alimentos. (2009). Capacitación para brindar un servicio seguro. University, MS.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿CÓMO DEBO ALMACENAR LOS ALIMENTOS QUE COMPRO?

El almacenamiento adecuado mantendrá los alimentos que compra seguros, frescos y con buen sabor. Verifique el estado de todos los alimentos cuando se entregan y guárdelos en el ambiente adecuado. Los alimentos secos deben almacenarse en un área seca, lejos del piso, y los alimentos refrigerados o congelados deben almacenarse en refrigeradores o congeladores a las temperaturas adecuadas. Es importante mantener todas las áreas de almacenamiento de alimentos ordenadas, limpias, higiénicas y libres de infestación de roedores o insectos, y rotar los alimentos según el método "primero en entrar, primero en salir". Llevar un inventario también lo ayudará a saber qué alimentos tiene a mano y qué necesitará comprar, así como a hacer un seguimiento de los costos de los alimentos.

2. QUIERO ASEGURARME DE MANTENER LA COCINA LIMPIA. ¿CÓMO PUEDO LOGRARLO?

La higiene adecuada contribuirá en gran medida a prevenir o reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Lavarse las manos minuciosamente con agua tibia y jabón antes de manipular alimentos o utensilios es absolutamente necesario. Debe lavar y desinfectar todos los platos, utensilios, equipos y superficies de trabajo. El uso de uniformes limpios, redecillas para el cabello, guantes desechables, y el cumplimiento de los códigos de salud locales y estatales son elementos importantes para tener en cuenta. Asegúrese de limpiar inmediatamente cualquier comida derramada y vacíe los botes de basura todos los días. Asegúrese de que los botes tengan tapa y estén recubiertos con plástico o papel.

3. ¿DEBO PREOCUPARME POR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA?

¡Sí! Es extremadamente importante que tome todas las precauciones contra las enfermedades transmitidas por alimentos; es decir, una enfermedad que proviene de consumir alimentos contaminados con bacterias dañinas u otros patógenos. Al almacenar, cocinar, conservar o manipular alimentos a temperaturas inadecuadas se permite que las bacterias crezcan a niveles peligrosos. La mejor forma de combatir las enfermedades transmitidas por alimentos es asegurarse de que los alimentos se almacenen, manipulen y cocinen a la temperatura adecuada y, garantizando que los alimentos fríos se mantengan fríos (a 41 °F o menos) y que los alimentos calientes se mantengan calientes (a 135 °F o más). Nunca deje que los alimentos perecederos permanezcan en la temperatura de la zona de peligro (41 °F a 135 °F) más de lo necesario. Asegúrese de que todas las superficies y los utensilios de preparación de alimentos estén limpios en todo momento, y use termómetros para alimentos para controlar los alimentos al cocinarlos, manipularlos y servirlos.

SECCIÓN DE REFERENCIAS

- LISTA DE VERIFICACIÓN DEL MENÚ DE VERANO: EJEMPLO
- ANEXO A: REQUERIMIENTOS DE CEREALES EN LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL
- RIESGOS DE ATRAGANTAMIENTO
- CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL
- FUENTES DE NUTRIENTES
- TAMAÑO DE LAS PORCIONES Y RENDIMIENTO DE LAS VERDURAS
- TAMAÑO DE LAS PORCIONES Y RENDIMIENTO DE LAS FRUTAS
- RECUERDE ESTAS NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA
- EQUIPO NECESARIO PARA EL SERVICIO DE COMIDAS
- REGISTRO DE EXISTENCIAS DE ALIMENTOS: EJEMPLO
- INSTRUCCIONES PARA EL REGISTRO DE EXISTENCIAS DE ALIMENTOS
- OFERTA DE ESPECIFICACIÓN: EJEMPLO
- FORMULARIO DE TEMPERATURAS DIARIAS: EJEMPLO: TEMPERATURAS INTERNAS DE LOS ALIMENTOS

Lista de verificación del menú de verano: ejemplo

Evalúe los menús semanal y mensualmente.

	Sí	No
1. ¿Ha incluido todos los componentes alimenticios en el tamaño mínimo de porción especificado por el USDA?	_____	_____
2. ¿Ha variado las comidas todos los días y todas las semanas?	_____	_____
3. ¿Las comidas incluyen una variedad de alimentos donde se equilibren el color, la textura, la forma, el sabor y la temperatura?	_____	_____
4. ¿Ha incluido frutas y verduras frescas, y productos integrales con frecuencia?	_____	_____
5. ¿Ha considerado lo que les gusta y no les gusta a los niños, y las costumbres culturales y étnicas?	_____	_____
6. ¿Ha elegido alimentos más bajos en grasas sólidas (grasas saturadas y trans?)	_____	_____
7. ¿Ha elegido alimentos con un mínimo de azúcares añadidos?	_____	_____
8. ¿Ha elegido alimentos con bajo contenido de sal (sodio)?	_____	_____
9. ¿Ha incluido alimentos locales o regionales cuando sea posible?	_____	_____

Cereales y panes

GRUPO A	EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO A	TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO A
• Rebozado tipo pan • Grisines (duros) • Fideos Chow Mein • Galletas (galletas saladas) • Crutones • Pretzeles (duros) • Relleno (seco) **Nota:** los pesos se aplican al pan en el relleno.	1 oz eq = 22 gm o 0.8 oz ¾ porción = 17 gm o 0.6 oz ½ porción = 11 gm o 0.4 oz ¼ porción = 6 gm o 0.2 oz	1 porción = 20 gm o 0.7 oz ¾ porción = 15 gm o 0.5 oz ½ porción = 10 gm o 0.4 oz ¼ porción = 5 gm o 0.2 oz

GRUPO B	EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO B	TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO B
• Bagels • Cobertura de masa líquida • Galletas • Panes: todos (por ejemplo, en rebanadas, francés, italiano) • Panecillos (para hamburguesas y perros calientes) • Galletas dulces[5] (galletas Graham: galletas con todas las formas, de animales) • Rollitos de huevo • Muffins ingleses • Pan árabe • Masa de pizza • Pretzeles (tiernos) • Rolls • Tortillas • Chips de tortilla • Tortillas para tacos	1 oz eq = 28 gm o 1.0 oz ¾ porción = 21 gm o 0.75 oz ½ porción = 14 gm o 0.5 oz ¼ porción = 7 gm o 0.25 oz	1 porción = 25 gm o 0.9 oz ¾ porción = 19 gm o 0.7 oz ½ porción = 13 gm o 0.5 oz ¼ porción = 6 gm o 0.2 oz

1. En el NSLP y el SBP (desde jardín de infantes hasta el último grado), todos los cereales servidos deben cumplir con el criterio de alimentos ricos en cereales integrales. Para obtener información sobre la flexibilidad, comuníquese con su organismo estatal. Para todos los demás programas de nutrición infantil, los cereales son integrales o enriquecidos o elaborados con harina enriquecida o integral, salvado o germen. Según los patrones de comidas para niños y adultos del CACFP, y en las comidas para niños en edad preescolar del NSLP y el SBP, al menos una porción de cereales por día debe cumplir con el criterio de alimentos ricos en cereales integrales.
2. En el caso del NSLP y el SBP (desde jardín de infantes hasta el último grado), las cantidades de cereal se determinan usando equivalencias en onzas (oz eq). Todos los demás programas de nutrición infantil determinan las cantidades de granos usando porciones de cereales o pan. A partir del 1 de octubre de 2019, las cantidades de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y NSLP/SBP se determinarán utilizando equivalencias en onzas. Algunos de los siguientes cereales pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debería tenerse en cuenta al decidir con qué frecuencia servirlos.
3. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq, postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10 y en el servicio de refrigerios del SFSP. Se considera un postre a base de cereales y no cuenta como el componente de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP o el NSLP/SBP a partir del 1 de octubre de 2017, como se especifica en §§226.20 (a)(4) y 210.10.
4. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10. Se puede considerar como el componente de cereales en el SBP (niños desde jardín de infantes hasta el último grado) y en los desayunos y refrigerios del SFSP. Se considera un postre a base de cereales y no cuenta como el componente de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y el NSLP/SBP a partir del 1 de octubre de 2017, como se especifica en §§226.20 (a)(4) y 210.10.
5. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10. Se puede considerar como el componente de cereales en el SBP (niños desde jardín de infantes hasta el último grado), el CACFP, las comidas para niños pequeños y en edad escolar, el SFSP.
6. Consulte los reglamentos del programa para conocer el tamaño adecuado de la porción de los suplementos que se sirven a los niños de 1 a 5 años en el NSLP; desayuno servido en el SBP, y comidas servidas a niños de 1 a 5 años y participantes adultos en el CACFP. Los cereales de desayuno se sirven tradicionalmente como un artículo del menú de desayuno, pero se pueden servir en comidas que no sean el desayuno.
7. En el NSLP y el SBP, los cereales deben incluir un cereal integral como primer ingrediente y estar fortificados, o si el cereal es 100 por ciento integral, no se requiere que sea fortificado. En el caso del CACFP y el SFSP, los cereales deben ser integrales, enriquecidos o fortificados; los cereales que se sirven en las comidas de niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y el NSLP/SBP no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Cereales y panes (continuación)

GRUPO C	EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO C	TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO C
• Galletas[3] (comunes, incluye obleas de vainilla) • Pan de maíz • Muffins de maíz • Croissants • Panqueques • Masa de pastel (pasteles de postre[3], tartas de frutas[3], empanadillas de fruta[4] y pasteles de carne o sustitutos de la carne) • Waffles	1 oz eq = 34 gm o 1.2 oz ¾ oz eq = 26 gm o 0.9 oz ½ oz eq = 17 gm o 0.6 oz ¼ oz eq = 9 gm o 0.3 oz	1 porción = 31 gm o 1.1 oz ¾ porción = 23 gm o 0.8 oz ½ porción = 16 gm o 0.6 oz ¼ porción = 8 gm o 0.3 oz
GRUPO D	**EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO D**	**TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO D**
• Donuts[3] (masa con levadura, sin glaseado) • Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola[3] (comunes) • Muffins (todos, excepto de maíz) • Rollo dulce[4] (sin glaseado) • Pasteles para tostadora[4] (sin glaseado)	1 oz eq = 55 gm o 2.0 oz ¾ oz eq = 42 gm o 1.5 oz ½ oz eq = 28 gm o 1.0 oz ¼ oz eq = 14 gm o 0.5 oz	1 porción = 63 gm o 2.2 oz ¾ porción = 47 gm o 1.7 oz ½ porción = 31 gm o 1.1 oz ¼ porción = 16 gm o 0.6 oz
GRUPO E	**EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO E**	**TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO E**
• Galletas (con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o purés de frutas) • Donuts (masa con levadura, bañadas o con glaseado) • Tostada francesa • Barras de cereales con fruta • Barras de granola (con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o fruta) • Rolls dulces (bañados) • Pasteles para tostadora (bañados)	1 oz eq = 69 gm o 2.4 oz ¾ oz eq = 52 gm o 1.8 oz ½ oz eq = 35 gm o 1.2 oz ¼ oz eq = 18 gm o 0.6 oz	1 porción = 50 gm o 1.8 oz ¾ porción = 38 gm o 1.3 oz ½ porción = 25 gm o 0.9 oz ¼ porción = 13 gm o 0.9 oz

1. En el NSLP y el SBP (desde jardín de infantes hasta el último grado), todos los cereales servidos deben cumplir con el criterio de alimentos ricos en cereales integrales. Para obtener información sobre la flexibilidad, comuníquese con su organismo estatal. Para todos los demás programas de nutrición infantil, los cereales son integrales o enriquecidos o elaborados con harina enriquecida o integral, salvado o germen. Según los patrones de comidas para niños y adultos del CACFP, y en las comidas para niños en edad preescolar del NSLP y el SBP, al menos una porción de cereales por día debe cumplir con el criterio de alimentos ricos en cereales integrales.
2. En el caso del NSLP y el SBP (desde jardín de infantes hasta el último grado), las cantidades de cereal se determinan usando equivalencias en onzas (oz eq). Todos los demás programas de nutrición infantil determinan las cantidades de granos usando porciones de cereales o pan. A partir del 1 de octubre de 2019, las cantidades de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y NSLP/SBP se determinarán utilizando equivalencias en onzas. Algunos de los siguientes cereales pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debería tenerse en cuenta al decidir con qué frecuencia servirlos.
3. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq, postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10 y en el servicio de refrigerios del SFSP. Se considera un postre a base de cereales y no cuenta como el componente de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP o el NSLP/SBP a partir del 1 de octubre de 2017, como se especifica en §§226.20 (a)(4) y 210.10.
4. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10. Se puede considerar como el componente de cereales en el SBP (niños desde jardín de infantes hasta el último grado) y en los desayunos y refrigerios del SFSP. Se considera un postre a base de cereales y no cuenta como el componente de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y el NSLP/SBP a partir del 1 de octubre de 2017, como se especifica en §§226.20 (a)(4) y 210.10.
5. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10. Se puede considerar como el componente de cereales en el SBP (niños desde jardín de infantes hasta el último grado), el CACFP, las comidas para niños pequeños y en edad escolar, el SFSP.
6. Consulte los reglamentos del programa para conocer el tamaño adecuado de la porción de los suplementos que se sirven a los niños de 1 a 5 años en el NSLP; desayuno servido en el SBP, y comidas servidas a niños de 1 a 5 años y participantes adultos en el CACFP. Los cereales de desayuno se sirven tradicionalmente como un artículo del menú de desayuno, pero se pueden servir en comidas que no sean el desayuno.
7. En el NSLP y el SBP, los cereales deben incluir un cereal integral como primer ingrediente y estar fortificados, o si el cereal es 100 por ciento integral, no se requiere que sea fortificado. En el caso del CACFP y el SFSP, los cereales deben ser integrales, enriquecidos o fortificados; los cereales que se sirven en las comidas de niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y el NSLP/SBP no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Cereales y panes (continuación)

GRUPO F	EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO F	TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO F
• Pastel[3] (común, sin glaseado) • Pastel de café[4]	1 oz eq = 82 gm o 2.9 oz ¾ oz eq = 62 gm o 2.2 oz ½ oz eq = 41 gm o 1.5 oz ¼ oz eq = 21 gm o 0.7 oz	1 porción = 75 gm o 2.7 oz ¾ porción = 56 gm o 2 oz ½ porción = 38 gm o 1.3 oz ¼ porción = 19 gm o 0.7 oz
GRUPO G	**EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO G**	**TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO G**
• Brownies[3] (comunes) • Pastel[3] (todas las variedades, con glaseado)	1 oz eq = 125 gm o 4.4 oz ¾ oz eq = 94 gm o 3.3 oz ½ oz eq = 63 gm o 2.2 oz ¼ oz eq = 32 gm o 1.1 oz	1 porción = 115 gm o 4 oz ¾ porción = 86 gm o 3 oz ½ porción = 58 gm o 2 oz ¼ porción = 29 gm o 1 oz
GRUPO H	**EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO H**	**TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO H**
• Cebada • Cereales de desayuno (cocidos)[6,7] • Bulgur o trigo partido • Macarrones (todas las formas) • Fideos (todas las variedades) • Pasta (todas las formas) • Ravioles (solo la pasta) • Arroz	1 oz eq = ½ taza cocida o 1 onza (28 g) seca	1 porción = ½ taza cocida (o 25 g) seca
GRUPO I	**EQUIVALENCIAS EN ONZAS (oz eq) PARA EL GRUPO I**	**TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN PARA EL GRUPO I**
• Cereal de desayuno listo para consumo (frío y seco)	1 oz eq = 1 taza o 1 onza de hojuelas y copos 1 oz eq = 1.25 taza o 1 onza de cereal inflado 1 oz eq = ¼ de taza o 1 onza de granola	1 porción = ¾ taza o 1 onza, lo que sea menor

1. En el NSLP y el SBP (desde jardín de infantes hasta el último grado), todos los cereales servidos deben cumplir con el criterio de alimentos ricos en cereales integrales. Para obtener información sobre la flexibilidad, comuníquese con su organismo estatal. Para todos los demás programas de nutrición infantil, los cereales son integrales o enriquecidos o elaborados con harina enriquecida o integral, salvado o germen. Según los patrones de comidas para niños y adultos del CACFP, y en las comidas para niños en edad preescolar del NSLP y el SBP, al menos una porción de cereales por día debe cumplir con el criterio de alimentos ricos en cereales integrales.
2. En el caso del NSLP y el SBP (desde jardín de infantes hasta el último grado), las cantidades de cereal se determinan usando equivalencias en onzas (oz eq). Todos los demás programas de nutrición infantil determinan las cantidades de granos usando porciones de cereales o pan. A partir del 1 de octubre de 2019, las cantidades de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y NSLP/SBP se determinarán utilizando equivalencias en onzas. Algunos de los siguientes cereales pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debería tenerse en cuenta al decidir con qué frecuencia servirlos.
3. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq, postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10 y en el servicio de refrigerios del SFSP. Se considera un postre a base de cereales y no cuenta como el componente de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP o el NSLP/SBP a partir del 1 de octubre de 2017, como se especifica en §§226.20 (a)(4) y 210.10.
4. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10. Se puede considerar como el componente de cereales en el SBP (niños desde jardín de infantes hasta el último grado) y en los desayunos y refrigerios del SFSP. Se considera un postre a base de cereales y no cuenta como el componente de cereales en las comidas para niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y el NSLP/SBP a partir del 1 de octubre de 2017, como se especifica en §§226.20 (a)(4) y 210.10.
5. Se permite en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de cereales por semana para niños desde jardín de infantes hasta el último grado) como se especifica en §210.10. Se puede considerar como el componente de cereales en el SBP (niños desde jardín de infantes hasta el último grado), el CACFP, las comidas para niños pequeños y en edad escolar, el SFSP.
6. Consulte los reglamentos del programa para conocer el tamaño adecuado de la porción de los suplementos que se sirven a los niños de 1 a 5 años en el NSLP; desayuno servido en el SBP, y comidas servidas a niños de 1 a 5 años y participantes adultos en el CACFP. Los cereales de desayuno se sirven tradicionalmente como un artículo del menú de desayuno, pero se pueden servir en comidas que no sean el desayuno.
7. En el NSLP y el SBP, los cereales deben incluir un cereal integral como primer ingrediente y estar fortificados, o si el cereal es 100 por ciento integral, no se requiere que sea fortificado. En el caso del CACFP y el SFSP, los cereales deben ser integrales, enriquecidos o fortificados; los cereales que se sirven en las comidas de niños pequeños y en edad preescolar del CACFP y el NSLP/SBP no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Riesgos de atragantamiento

Si un niño parece estar atragantándose, llame inmediatamente al 911 y realice maniobras de primeros auxilios según corresponda.

Los niños menores de 4 años corren mayor riesgo de atragantarse. Los niños pequeños aún están aprendiendo a masticar correctamente y, a menudo, tragan cosas enteras. Algunos alimentos tienen el mismo tamaño y forma que las vías respiratorias de un niño, por lo que es fácil que se atraganten con alimentos de este tipo. Por ejemplo, una uva entera puede bloquear completamente la vía aérea superior de los niños pequeños. Es importante asegurarse de que los alimentos se sirvan en los tamaños, las formas y las texturas adecuadas para reducir el riesgo de atragantamiento. Siempre controle a los niños mientras comen.

Los alimentos comunes que pueden causar atragantamiento incluyen los siguientes:

Alimentos firmes, lisos o resbaladizos que se deslizan por la garganta antes de masticarlos, como:

- Uvas enteras, cerezas, bayas, bolas de melón o tomates cherry y tomates uva
- Maní y nueces
- Trozos enteros de frutas en lata
- Frijoles enteros
- Alimentos con forma de perros calientes, lo que incluye salchichas, palitos de carne, palitos de queso o perros calientes para niños pequeños (incluso cuando se cortan en rebanadas)
- Caramelos duros o redondos, caramelos de goma

Alimentos pequeños, secos o duros que son difíciles de masticar y fáciles de tragar enteros, como:

- Palomitas de maíz
- Maní, nueces y semillas (como semillas de girasol o calabaza)
- Pretzeles duros
- Germen de trigo común
- Papas y chips de maíz u otros bocadillos similares
- Galletas o panes con semillas, nueces o granos enteros
- Pequeños trozos de verduras crudas (como rebanadas de zanahorias crudas, zanahorias pequeñas, judías verdes o apio) u otras verduras crudas o parcialmente cocidas
- Manzanas u otros trozos duros de fruta cruda, especialmente aquellas con semillas o carozos duros
- Maíz integral cocido o crudo
- Granos integrales (como arroz, granos de trigo)
- Guisantes verdes crudos

Alimentos pegajosos o duros que no se rompen fácilmente y que son difíciles de remover de las vías respiratorias, como:

- Trozos o cucharadas de mantequilla de maní o nueces, y mantequillas de semillas
- Pescado con espinas
- Trozos grandes y duros de frutas o verduras secas sin cocer
- Caramelos, pastillas de goma y caramelos de goma u otros caramelos pegajosos o gomosos
- Carne dura o trozos de carne grandes
- Goma de mascar
- Trozos de queso grandes, especialmente, queso en tiras
- Bocadillos de fruta masticables
- Malvaviscos

Riesgos de atragantamiento (continuación)

Reduzca el riesgo de atragantamiento con algunos alimentos cambiando la forma, el tamaño o la textura. Algunos consejos simples para hacer que estas comidas sean opciones seguras para los niños incluyen:

- Cocinar los alimentos hasta que estén lo suficientemente blandos como para pincharlos fácilmente con un tenedor. Cocer al vapor las zanahorias o el apio hasta que estén ligeramente tiernos y luego cortarlos en bastones.
- Cortar los alimentos tiernos en rebanadas finas o trozos pequeños de no más de media pulgada ($^1/_2$ pulgada). Cortar los alimentos tiernos y redondos, como las salchichas o el queso en tiras, en tiras cortas en lugar de en piezas redondas.
- Retirar todas las espinas del pescado, y los huesos de pollo y la carne antes de cocinarlos.
- Cortar uvas, cerezas o bolas de melón en trozos pequeños.
- Picar el maní las nueces y las semillas finamente, o molerlos, antes de agregarlos a los alimentos preparados.
- Extender una fina capa de mantequilla de maní, mantequilla de frutos secos o mantequilla de semillas sobre las galletas. O mezclar con puré de manzana y canela, y extender una fina capa sobre el pan. Usar solamente mantequillas de maní, de frutos secos y de semillas que sean cremosas, no crujientes.

Cómo leer las etiquetas de información nutricional

Las etiquetas de información nutricional aparecen en casi todos los productos alimenticios. Es posible que no las encuentre en los paquetes institucionales, ya que actualmente no se requiere que las comidas envasadas en recipientes grandes para el servicio de comidas incluyan etiquetas. En este caso, el fabricante puede proporcionar folletos o información en hojas informativas.

La etiqueta de información nutricional indica los tamaños de porción estándar para adultos. Por lo tanto, las cantidades deben ajustarse para las porciones de tamaño para niños, de acuerdo con los requisitos de cantidad mínima de patrones de comidas. La cantidad de porciones, la cantidad de calorías por porción y el número de calorías provenientes de la grasa se ajustarán de manera similar.

La información de los nutrientes en la etiqueta de información nutricional incluye: calorías totales, calorías provenientes de la grasa, grasa total, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio, carbohidratos totales (lo que incluye la fibra dietética y los azúcares) y proteínas basadas en un tamaño de porción establecido. Los “valores diarios” se muestran en porcentajes y se basan en la ingesta diaria de 2000 calorías de un adulto. Tenga en cuenta que las necesidades calóricas varían según la edad, el sexo y el nivel de actividad física. A menudo, los niños necesitan menos de 2000 calorías por día. Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información sobre las necesidades calóricas.

Vista rápida de las etiquetas de información nutricional

La etiqueta de información nutricional contiene una guía de información nutricional actualizada y fácil de usar, que se requiere en casi todos los alimentos envasados. La guía sirve para ayudar a planificar una dieta saludable. A continuación, se presentan algunas sugerencias para ayudarlo a leer y comprender la etiqueta de información nutricional, para elegir alimentos de forma rápida y saludable.

1. Tamaño de la porción
Lo primero que debe observar en la etiqueta de información nutricional es la información sobre la porción. Esto le indica el tamaño de la porción y el número de porciones en el envase.

2. Calorías
Luego, verifique la cantidad de calorías por porción. La cantidad de porciones que consume determina cuántas calorías consume en realidad. Si duplica la cantidad de porciones que come o sirve, entonces duplica las calorías y los nutrientes que se consumen.

3. Limite estos nutrientes
En general, los estadounidenses consumen demasiada cantidad de grasa, colesterol y sodio.

4. Procure consumir suficiente cantidad de estos nutrientes
La mayoría de los estadounidenses no consumen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Comer una suficiente cantidad de estos nutrientes puede ayudar a mejorar su salud, y reducir el riesgo de algunas enfermedades y afecciones.

Cómo leer las etiquetas de información nutricional (continuación)

5. Nota al pie
La nota al pie en la parte inferior de la etiqueta de información nutricional le indica la ingesta diaria recomendada de cada nutriente. Estos se conocen como “valores diarios” (VD). Los VD en la nota al pie se basan en una dieta de 2000 a 2500 calorías.

6. Porcentaje de valores diarios
El porcentaje de valores diarios (% VD) se basa en las recomendaciones del valor diario de nutrientes clave para una dieta de 2000 calorías. El porcentaje de valores diarios le ayuda a determinar si una porción de un alimento es alta o baja en un nutriente. A modo de guía, si desea consumir menos cantidad de un nutriente (como grasa saturada o sodio), elija alimentos con un % de VD de 5 % o menos. Si desea consumir más de un nutriente (como fibra), busque alimentos con un % de VD de 20 % o más.

Referencia: Información adaptada de la Administración de Alimentos y Medicamentos los Estados Unidos y la Asociación Estadounidense del Corazón.

Actualización de la etiqueta de información nutricional

En 2016, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos anunció la actualización de las etiquetas de información nutricional para alimentos envasados. Esta actualización permitirá que los consumidores puedan tomar mejores decisiones sobre los alimentos. Algunos fabricantes ya comenzaron a implementar la nueva etiqueta en sus productos. Los principales cambios en la etiqueta de información nutricional incluyen:

1. Un diseño renovado

- Se conserva el aspecto tradicional de la etiqueta. Se aumenta el tamaño de la letra para las “Calorías”, las “Porciones por envase” y el “Tamaño de porción”, y se destaca en negrita la cantidad de calorías y el “Tamaño de la porción”.

2. Información actualizada sobre ciencias de la nutrición

- La etiqueta incluirá el porcentaje de valores diarios de “Azúcares añadidos” en gramos.
- La etiqueta también incluirá los valores de vitamina D y potasio.
- Se eliminan las “Calorías provenientes de la grasa”.

Para obtener más información, consulte la página web de la FDA sobre la actualización de las etiquetas de información nutricional: https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm.

Tamaño de las porciones y rendimiento de las verduras

Esta tabla es un resumen de las verduras más utilizadas que se pueden encontrar en la Guía de compra de alimentos del USDA para programas de nutrición infantil. La información en la Guía de compra de alimentos puede ayudarlo en la compra y planificación de menús. Consulte la versión interactiva en línea en: https://foodbuyingguide.fns.usda.gov.

VERDURAS	TAMAÑO Y CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN Y RENDIMIENTO
Bastones de zanahoria	Zanahorias americanas n.° 1 de un diámetro medio de 1 y $^1/_8$ pulgadas, de aproximadamente 7 y $^1/_2$ pulgadas de largo, 6 por libra, disponibles en bolsas de distintos tamaños (1, 2, 5, 10, 25 y 50 libras).	1 bastón mide 4 pulgadas de largo por $^1/_2$ pulgada de ancho. 3 bastones = $^1/_4$ taza
Coliflor	En cajas de 18 a 24 libras, o cajones de 45 a 50 libras.	1 cabeza mediana = de 6 tazas de flores aproximadamente
Bastones de apio	2, 2 y $^1/_2$ o 3 docenas por cajón. Los cajones entre 60 y 70 libras netas.	1 bastón mide 4 pulgadas de largo por $^1/_2$ pulgada de ancho. 3 bastones = $^1/_4$ taza
Bastones de pepino	Diámetro mínimo de 2 pulgadas. Esta información se imprimirá en la canasta. El tamaño de los pepinos varía de 2 pulgadas a 2 y $^1/_2$ pulgadas de diámetros, y aproximadamente tienen 7 $^1/_2$ pulgadas de largo.	1 bastón mide 3 pulgadas de largo por $^3/_4$ pulgada de ancho. 3 bastones (pelados o sin pelar) = $^1/_4$ taza
Lechuga, cogollo (iceberg)	2 docenas de cabezas, entre 40 y 48 libras.	$^1/_4$ taza de verduras ralladas, crudas O $^1/_4$ taza de verduras crudas en trozos
Lechuga, hoja	2 docenas de cogollos, 18 libras.	$^1/_4$ taza de verduras crudas en trozos
Aceitunas maduras	Grandes	8 aceitunas = $^1/_4$ taza
Pepinillos	Tamaño grande, de 4 a 4 $^3/_4$ pulgadas de largo, de 22 a 39 por galón.	1/3 de pepinillo = $^1/_4$ taza
Pepinillos dulces	Tamaño pequeño, de 2 $^3/_4$ a 3 $^1/_2$ pulgadas de largo, de 52 a 99 por galón.	1 pepinillo = $^1/_4$ taza
Rábanos	Rábanos americanos n.° 1, de $^1/_2$ pulgadas de diámetro como mínimo, sin la parte superior, tamaño pequeño, 45 por libra.	7 rábanos pequeños = $^1/_4$ taza
Tomates	Tamaño grande o extragrande, 30 libras netas por envase. El tomate tiene 2 $^1/_2$ pulgadas por 2 $^3/_4$ pulgadas de diámetro; en rebanadas de $^1/_8$ pulgadas.	4 rebanadas, de $^1/_8$ pulgadas de ancho = $^1/_4$ taza
En rebanadas	Tomates pequeños o medianos, 2 y $^1/_8$ pulgada a 2 y $^1/_4$ pulgada de diámetro.	5 rodajas, de $^1/_8$ pulgadas de ancho = $^1/_4$ taza
Cherry	Tamaño estándar, (California o Arizona) o tamaño 125 (Texas).	3 tomates = $^1/_4$ taza aproximadamente

Tamaño de las porciones y rendimiento de las frutas

Esta tabla es un resumen de las frutas más utilizadas que se pueden encontrar en la Guía de compra de alimentos del USDA para programas de nutrición infantil. La información en la Guía de compra de alimentos puede ayudarlo en la compra y planificación de menús.

FRUTA	TAMAÑO Y CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN Y RENDIMIENTO
Manzanas	Tamaño: 125 a 138, enteras, o 100, enteras.	$^1/_4$ manzana cruda, sin pelar = $^1/_4$ taza aproximadamente 1/5 de manzana cruda, sin pelar = $^1/_4$ taza aproximadamente
Bananas	Paquete institucional, 150 por caja, de tres a cuatro bananas por libra.	1 banana = $^3/_8$ taza
Arándanos	Americanos N.° 1, vendidos en pintas, frescos. 1 pinta AP = 2 y $^2/_3$ tazas EP	$^1/_4$ taza
Fresas	Americanas N.° 1, diámetro mínimo de $^3/_4$ pulgadas, vendidas en cuartos y en pintas.	$^1/_2$ taza
Melón	Tamaño 18, 5 pulgadas de diámetro, 30 onzas por melón aproximadamente.	$^1/_{10}$ de melón mediano = $^1/_4$ taza
Uvas	Especifique la variedad deseada.	
Con semillas		6 uvas = $^1/_4$ taza aproximadamente; 12 uvas = $^1/_2$ taza
Sin semillas		7 uvas = $^1/_4$ taza aproximadamente; 14 uvas = $^1/_2$ taza
Nectarinas	Tamaño 88 (2 y $^1/_4$ pulgadas de diámetro), aproximadamente 4 por libra.	1 nectarina = $^1/_2$ taza aproximadamente
Tamaño mediano	Tamaño 56 y 64 (2 y $^3/_4$ pulgadas de diámetro).	1 nectarina = $^3/_4$ taza aproximadamente
Naranjas	Tamaño 138 o 113 (California o Arizona), tamaño 125 (Florida o Texas).	1 naranja (tamaño 113/125) = $^5/_8$ taza aproximadamente 1 naranja (tamaño 138) = $^1/_2$ taza aproximadamente
Melocotones	Tamaño 84 (2 y $^1/_8$ pulgadas de diámetro; la caja puede indicar 2 a 2 $^1/_4$ pulgadas de diámetro), aproximadamente	1 melocotón = $^3/_8$ taza aproximadamente
Peras	Tamaño 150 (de 2 y $^1/_4$ a 2 y $^3/_8$) pulgadas de diámetro.	1 pera = $^1/_2$ taza aproximadamente
Tamaño mediano	Tamaño 120; 3 por libra aproximadamente.	1 pera = $^3/_4$ taza aproximadamente

Tamaño de las porciones y rendimiento de las frutas (continuación)

FRUTA	TAMAÑO Y CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN Y RENDIMIENTO
Ciruelas	Tamaño 45 y 50 (2 pulgadas de diámetro)	1 ciruela = $^1/_2$ taza aproximadamente
Tamaño mediano	Tamaño 60 y 65.	1 ciruela = $^3/_8$ taza aproximadamente
Pasas	Compra a granel o en envases individuales	Rendimiento a granel: paquete de 1.3 a 1.5 onzas = $^1/_4$ taza 1 lb = 12.6 porciones de $^1/_4$ taza
Mandarinas	Tamaño 120	1 mandarina = $^3/_8$ taza aproximadamente
Sandía	Tamaño promedio. Las sandías pesan 27 libras en promedio.	$^1/_4$ taza de fruta o $^1/_4$ taza de fruta cortada en cubos sin cáscara

*Se puede planificar cualquier tamaño de porción. Para mayor simplicidad, esta tabla de tamaños de porciones y rendimientos para verduras y frutas proporciona porciones de $^1/_4$ de taza de verduras y una variedad de porciones de frutas en tazas.

Nota: Los patrocinadores o sitios que preparan comidas para una menor cantidad de niños pueden encontrar más apropiada la tercera columna (Tamaño de la porción y rendimiento) para el tamaño de su programa, en lugar de consultar inicialmente la segunda columna (Tamaño y cantidad).

Donde se especifican los tamaños de las frutas, se indica la cantidad de frutas en la caja. Cuanto mayor es el número, más pequeña es la fruta. Se puede utilizar cualquier fruta que sea más grande que la especificada.

Para obtener más información, consulte la *Guía de compra de alimentos del USDA para programas de nutrición infantil.*: http://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Recuerde estas normas para alimentos seguros

- Mantenga los alimentos calientes a 135 °F o más.
- Mantenga los alimentos fríos a 41 °F o menos.
- Asegúrese de disponer de termómetros y de usarlos correctamente.
- Evite manipular con las manos desnudas alimentos listos para el consumo, como sándwiches y ensaladas. Siga los reglamentos locales de salud sobre el uso de guantes desechables de plástico.
- Refrigere o congele las sobras de inmediato. Divida grandes cantidades en recipientes más pequeños o use utensilios poco profundos, y cúbralos ligeramente para enfriarlos más rápido. Una vez que se hayan enfriado, cúbralos bien y coloque la fecha a las sobras.
- Vuelva a calentar las sobras a 165 °F como mínimo.
- Descongele las carnes de ave y res en el refrigerador y no en las mesadas. Vuelva a congelar solamente si aún se observan cristales de hielo.
- Cuando no se observen cristales de hielo, mantenga los alimentos y la leche en el refrigerador o el refrigerador de leche a una temperatura de 41 °F o menos. Las comidas calientes deben colocarse en una unidad de calentamiento o en una caja aislada a una temperatura de mantenimiento de 135 °F o más.
- Los envases de leche que no hayan sido abiertos de una comida o no se hayan dejado sobre la mesa deben mantenerse a la temperatura adecuada y servirse en la próxima comida.
- Vacíe los botes de basura todos los días. Deben mantenerse bien tapados y completamente limpios. Use recubrimientos de plástico o papel.
- Recuerde que la seguridad de los alimentos no se puede determinar por la vista, el sabor o el olor. En caso de dudas, tire la comida.
- Siga las instrucciones exactamente sobre cómo usar y limpiar el equipo de la cocina.
- Capacite a los empleados del servicio de comidas sobre el uso seguro de todo tipo de equipo y sobre la higiene personal.
- Tenga a mano un extintor de incendios y un botiquín de primeros auxilios, e instruya a todo el personal sobre su uso.

Equipo necesario para el servicio de comidas

EQUIPO	CANTIDAD DE NIÑOS			
	1 - 50	**51 - 100**	**101 - 200**	**201 - 300**
Cocina con campana de ventilación	1 cocina con horno; doméstica de 30” o comercial de 30” – 36” (2 hornallas)	1 cocina con horno comercial de 30” – 36” (4 hornallas)	1 cocina con horno comercial de 30” – 36” (2 si son más de 150 niños) (6 hornallas)	2 cocinas con horno comercial de 30” – 36” o 1 cocina con horno de 60” o comercial, más grande (8 hornallas)
Refrigerador con estantes	una sección doméstico de 18 pies cúbicos o comercial vertical de 20 a 25 pies cúbicos	dos secciones comercial vertical de 40 a 50 pies cúbicos	dos secciones comercial vertical de 50 a 60 pies cúbicos o 64 pies cuadrados (8 pies x 8 pies) cámara	tres secciones comercial vertical de 60 a 75 pies cúbicos o 64 pies cuadrados (8 pies x 8 pies) cámara
Congelador	ídem refrigerador	ídem refrigerador	ídem refrigerador	ídem refrigerador
Mesas de trabajo **(procure un espacio de 4 pies lineales por trabajador). Use las mesadas como mesas**	1 mesa	2 mesas	3 mesas	4 mesas
Fregadero con lavamanos por separado	1 fregadero; 3 compartimentos	1 fregadero; 3 compartimentos	1 fregadero; 3 compartimentos	1 fregadero; 3 compartimentos

Si el sitio atenderá a más de 100 niños, se recomienda el siguiente equipo para complementar los artículos mínimos enumerados más arriba:

- Equipo de vapor (hervidor de agua, vaporera)
- Equipo para mantener la comida caliente
- Horno de convección
- Horno microondas
- Cortadora eléctrica de alimentos
- Batidora con accesorios (cortadora de verduras/trituradora, picadora de carne y comida)

Registro de existencias de alimentos: ejemplo

Nombre:_____				
Fecha:_____/_____/_____			Inventario inicial: $_____	
1. Producto alimenticio	2. Unidad de compra - tamaño y descripción (caja, bolsa, lata, libras)	3. Cantidad de unidades disponibles	4. Costo por unidad	5. Costo total
			Inventario final	$

Instrucciones para el registro de existencias de alimentos

El valor del inventario inicial se determina haciendo un recuento físico antes de comenzar con el servicio de comidas. El valor del inventario inicial de cada mes subsiguiente es el mismo que el inventario final del mes anterior.

Se debe hacer un inventario físico completo de todos los alimentos, productos y suministros disponibles al final del período de seguimiento.

Para facilitar el recuento físico de los alimentos almacenados, organice los artículos de acuerdo con los grupos de alimentos en el área de almacenamiento, y organice cada grupo en orden alfabético, por ejemplo, frutas enlatadas y jugos de frutas: albaricoques, banana, etc. Almacene los alimentos en cajones, cajas u otros contenedores marcados con la fecha de entrega y el costo por unidad para facilitar el registro de inventarios.

Columna l. Ingrese el nombre del alimento, como espárragos, judías verdes o mostaza.

Columna 2. Ingrese el tamaño del paquete o envase, como caja de 6/10, bolsa de 50 o lata de 10. Si hay contenedores de diferentes tamaños del mismo producto alimenticio, use una línea aparte para cada tamaño y una línea aparte para cada unidad de diferente costo del mismo tamaño de paquete o envase.

Columna 3. Ingrese la cantidad de unidades (del tamaño que se muestra en la columna 2) que se encuentran disponibles del recuento real.

Columna 4. Ingrese el costo unitario de la unidad de tamaño que se muestra en la columna 2 (use el costo por unidad escrito en el paquete o unidad).

Columna 5. Obtenga el costo total multiplicando la cantidad de unidades (columna 3) por el costo unitario (columna 4) e ingréselo en la columna 5. Sume la columna 5 (costo total) en todas las páginas del inventario al final del mes. Este total es el valor del inventario final y será el inventario inicial del mes siguiente.

Oferta de especificación:ejemplo

DURAZNOS CLING

Unidad de compra: Lata número 10, 6 latas por caja

Estilo: Mitades, en trozos

Tipo: Amarillo, cling

Grado: Grado B, USA (elegido)

Cantidad: de 36 a 54 mitades

Envase mediano: Con jugo

Peso neto: 108 onzas

Peso escurrido: 66 y ½ onzas

Los duraznos cling amarillos deben tener un color razonablemente uniforme, sin partes marrones debido a la oxidación. Deben ser razonablemente uniformes en tamaño y simetría, y deben estar razonablemente libres de defectos, como manchas, daños, aplastamiento y peladuras. Las unidades deben ser razonablemente tiernas y tener la textura típica de las frutas maduradas adecuadamente.

Observe si presentan: Color blanquecido o variación del color. Excesiva variación en el tamaño, la simetría y la densidad. Decoloración o excesiva ternura o dureza. Trozos rotos o aplastados, presencia de varios carozos sueltos, tallos y hojas.

Para obtener más información sobre adquisiciones, comuníquese con su organismo estatal.

Formulario de temperaturas diarias de ejemplo – Temperaturas internas de los alimentos

Fecha	Producto	Hora/ Temperatura/ Iniciales	Hora/ Temperatura/ Iniciales	Hora/ Temperatura/ Iniciales

Fuente: Instituto Nacional de Administración del Servicio de Alimentos. (2009). Capacitación para brindar un servicio seguro, Apéndice 3. University, MS.

Formulario de temperaturas de los alimentos

Fecha	Producto	Hora/ Temperatura/ Iniciales	Hora/ Temperatura/ Iniciales	Hora/ Temperatura/ Iniciales

Fuente: Instituto Nacional de Administración del Servicio de Alimentos. (2009). Capacitación para brindar un servicio seguro, Apéndice 4. University, MS.

SECCIÓN DE RECURSOS

- **RECURSOS INFORMATIVOS**
- **RECURSOS ADICIONALES**
- **OFICINAS REGIONALES DEL SERVICIO DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN**
- **INFORMACIÓN DE CONTACTO ESTATAL**

Recursos informativos

EL INSTITUTO DE NUTRICIÓN INFANTIL (ICN)
(800) 321-3054
El Instituto de Nutrición Infantil (ICN), ubicado en la Universidad de Mississippi, se compromete a mejorar el funcionamiento y la calidad de todos los Programas de Nutrición Infantil, incluidos los niños que son atendidos en el SFSP. Esto se logra a través de programas de desarrollo del personal, experiencias de capacitación, materiales educativos y una red satelital nacional. El Instituto se financia a través del Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA.

Para obtener información sobre el servicio de comidas, la preparación de alimentos, el cumplimiento de las Guías Alimentarias o los videos disponibles y los paquetes de capacitación, comuníquese con la oficina de información del ICN al 800-321-3054, o escriba a:

Institute of Child Nutrition
University of Mississippi
P.O. Box 1848
6 Jeanette Phillips Drive
University, MS 38677
Sitio web: http://www.theicn.org/

CENTRO DE INFORMACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN (FNIC)
(301) 504-5414
El Centro de Información de Alimentos y Nutrición (FNIC) se encuentra en la Biblioteca Nacional de Agricultura del USDA, en Beltsville, Maryland. El FNIC ofrece material educativo sobre la nutrición y material de capacitación de muestra. Además, ofrece material sobre el etiquetado de alimentos. Para colaborar con las investigaciones, se ofrece bibliografía en línea. Para obtener más información, puede llamar o escribir a:

USDA/NAL/FNIC
10301 Baltimore Avenue, Room 108
Beltsville, MD 20705
Teléfono: (301) 504-5414
Sitio web: http://fnic.nal.usda.gov/

NUTRITION.GOV
Puede encontrar más información en línea orientada a los consumidores en **http://www.Nutrition.gov**. El sitio web brinda fácil acceso en línea a información gubernamental sobre alimentos y nutrición para los consumidores.

INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTOS Y AGRICULTURA (NIFA) DEL USDA
El Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura (NIFA) del USDA ofrece contactos de servicios de extensión estatales para brindar información y posibles oportunidades de colaboración en el SFSP. NIFA reemplaza el anterior Servicio Cooperativo Estatal de Investigación, Educación y Extensión (CSREES, por sus siglas en inglés). Sitio web: https://www.nifa.usda.gov/

CENTRO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LA SALUD MATERNO INFANTIL
El Centro Nacional para la Educación de la Salud Materno Infantil (NCEMCH) ofrece publicaciones sobre nutrición, salud materna, salud infantil y sobre niños con necesidades especiales en materia de atención de la salud.

National Center for Education in Maternal and Child Health
2115 Wisconsin Avenue, NW
Suite 601
Washington, DC 20007
Teléfono: (202) 784-9770
Sitio web: www.ncemch.org/

Base de Datos de Salud Materno Infantil
https://www.ncemch.org/knowledge-base.php

Recursos adicionales

Comuníquese con el organismo de administración estatal para solicitar cualquiera de las siguientes publicaciones:

Guías Alimentarias para Estadounidenses, 2015-2020, USDA y Departamento de Salud y Servicios Humanos. En línea en http://health.gov/dietaryguidelines/2015/.

Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil, USDA/FNS, revisado en julio de 2017. Online at https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/.

El Sistema de recursos de comidas saludables proporciona información a las personas que trabajan con los Programas de Nutrición Infantil del USDA. En línea en http://healthymeals.nal.usda.gov/.

Recetas del USDA para escuelas y atención infantil, disponible en línea en https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition-recipes-and-cookbook-toolkit.

Seguridad alimentaria de las comidas de verano, Instituto Nacional de Administración de Servicios Alimenticios, 2003. Diseñado para ayudar al personal y a los voluntarios de los Programas de Servicio de Comidas de Verano a aprender formas de proporcionar alimentos seguros y enseñar a los niños las prácticas básicas de seguridad alimentaria. Disponible en línea en https://theicn.org/icn-resources-a-z/foodsafety-for-summermeals/.

Procedimientos operativos estándar (SOP) basados en HACCP, Instituto Nacional de Administración de Servicios Alimenticios, 2005. Los SOP de servicios alimenticios son prácticas y procedimientos escritos, y son el ingrediente fundamental para producir alimentos seguros. Es esencial capacitar a los empleados y destacar la importancia de seguir los procedimientos. Estos SOP están disponibles tanto en formato Microsoft Word® (.doc) como en formato de documento portátil Adobe® Acrobat® (.pdf). Disponible en línea en: https://theicn.org/icn-resources-a-z/standard-operating-procedures/.

Código alimentario, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Servicio de Salud Pública, Administración de Alimentos y Medicamentos, 2013. Disponible en línea en http://www.fda.gov/downloads/Food/GuidanceRegulation/RetailFoodProtection/FoodCode/UCM374510.pdf.

Is It Done Yet? (¿Ya está listo?) – Programa de salud alimentaria para promover el uso de termómetros para alimentos al cocinar productos cárnicos y avícolas. En línea en https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/teach-others/fsis-educational-campaigns/is-it-done-yet.

Servicio de seguridad e inspección de alimentos, USDA. Información y publicaciones sobre educación del consumidor disponibles en línea en http://www.fsis.usda.gov.

FightBAC – Asociación para la Educación sobre Seguridad Alimentaria. En línea en http://www.fightbac.org.

Thermy – Campaña nacional para promover el uso de termómetros para alimentos. Disponible en línea en https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/teach-others/fsis-educational-campaigns/thermy.

Recursos adicionales (continuación)

Sitio web del Programa de Servicio de Alimentos de Verano, en línea en: https://www.fns.usda.gov/sfsp/summer-food-service-program.

Summer Food, Summer Moves (Comidas de verano, propuestas de verano) **http://www.fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves**.

El kit de recursos Comidas de verano, propuestas de verano es un kit de recursos práctico y divertido, diseñado para que los niños y las familias se entusiasmen con la alimentación saludable y la actividad física durante el verano. El kit está diseñado para el uso por parte de los operadores del sitio de comidas de verano, y se enfoca en usar música, juegos, arte y movimiento para motivar a los niños y a las familias a elegir más frutas y verduras, elegir agua en lugar de bebidas azucaradas, realizar suficiente actividad física todos los días y reducir el tiempo frente a las pantallas.

Comidas de verano que los niños disfrutan — Folleto (http://www.fns.usda.gov/tn/offering-healthy-summer-meals).

El folleto Comidas de verano que los niños disfrutan es un colorido recurso de 4 páginas para los operadores del Programa de comidas de verano, que proporciona ideas prácticas sobre pequeños cambios que los sitios pueden implementar para mejorar la calidad nutricional de las comidas que sirven y maneras de hacer que los alimentos sean más atractivos tanto para niños como para adolescentes. Este folleto ofrece ideas para cada tipo de sitio, incluyendo menús de muestra, una consulta sobre degustación, sugerencias para la participación de los voluntarios y el personal, y estrategias para incorporar una variedad de frutas, verduras, opciones de proteínas y alimentos locales.

Vacaciones de verano saludables — Gráfico informativo
(https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/sfsm_infographic.pdf).

El gráfico informativo Vacaciones de verano saludables es un colorido recurso de 1 página que las escuelas y grupos comunitarios pueden distribuir a los padres para crear mayor conciencia de la importancia de las opciones saludables durante los meses de verano. Este gráfico informativo incluye ilustraciones y estadísticas, y ofrece soluciones prácticas para que las familias ocupadas puedan elegir alimentos, bebidas y actividades físicas más saludables durante el verano. El gráfico informativo está redactado en inglés por un lado y en español en el reverso.

¡Este verano, aliméntate bien para jugar con ganas! Guía para padres
(http://www.fns.usda.gov/tn/summer-eat-smart-play-hard-parents-guide).

¡Este verano, aliméntate bien para jugar con ganas! Guía para padres es un folleto a color de 6 páginas que las escuelas y los grupos comunitarios pueden distribuir a los padres para crear mayor conciencia sobre la importancia de la elección de alimentos saludables y la actividad física durante los meses de verano. La guía anima a las familias a optar por agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar, elegir más frutas y verduras, aumentar la actividad física y disminuir el tiempo frente a la pantalla. La guía también contiene una sabrosa receta veraniega y alienta a las familias a participar en un “desafío familiar” sano y divertido. Las guías están disponibles en inglés y en español.

Oficinas Regionales del Servicio de Alimentos y Nutrición

Mid-Atlantic Regional Office
Mercer Corporate Park
300 Corporate Boulevard
Robbinsville, NJ 08691-1518
(609) 259-5025

Delaware, Distrito de Columbia, Maryland, Nueva Jersey, Pensilvania, Puerto Rico, Virginia, Islas Vírgenes, Virginia Occidental

Midwest Regional Office
77 West Jackson Boulevard, 20th Floor
Chicago, IL 60604-3507
(312) 353-6664

Illinois, Indiana, Michigan, Minnesota, Ohio, Wisconsin

Mountain Plains Regional Office
1244 Speer Boulevard
Suite 903
Denver, CO 80204-3581
(303) 844-0354

Colorado, Iowa, Kansas, Misuri, Montana, Nebraska, Dakota del Norte, Dakota del Sur, Utah, Wyoming

Northeast Regional Office
10 Causeway Street
Room 501
Boston, MA 02222-1069
(617) 565-6370

Connecticut, Maine, Massachusetts, Nuevo Hampshire, Nueva York, Rhode Island, Vermont

Southeast Regional Office
61 Forsyth Street SW
Room 8T36
Atlanta, GA 30303-3427
(404) 562-1801/1802

Alabama, Florida, Georgia, Kentucky, Mississippi, Carolina del Norte, Carolina del Sur, Tennessee

Southwest Regional Office
1100 Commerce Street
Room 522
Dallas, TX 75242-9800
(214) 290-9925

Arkansas, Luisiana, Nuevo México, Oklahoma, Texas

Western Regional Office
90 Seventh Street
Suite 10-100
San Francisco, CA 94103
(415) 705-1310

Alaska, Arizona, California, Hawái, Idaho, Nevada, Oregón, Washington, Territorios en fideicomiso de Guam, Mancomunidad de las Islas Marianas del Norte, Samoa Americana

Información de contacto estatal

Alabama Department of Education
http://www.alsde.edu/
Teléfono: 334-242-1988
Fax: 334-353-5388

Alaska Department of Education & Early Development
http://www.eed.state.ak.us/tls/cnp/
Teléfono: 907-465-4788
Fax: 907-465-8910

Arizona Department of Education
http://www.azed.gov/health-nutrition/
Teléfono: 602-542-8700
Fax: 602-542-3818

Arkansas Department of Human Services
https://dhs.arkansas.gov/dccece/snp/WelcomeSNPM.aspx
Teléfono: 800-482-5850 ext. 28869
Fax: 501-682-2334

California Department of Education
http://www.cde.ca.gov/fg/aa/nt/
Teléfono: 800-482-5850 ext. 28869
Fax: 501-682-2334

Colorado Department of Education
http://www.cde.state.co.us/index_nutrition.htm
Teléfono: 303-866-6934
Fax: 303-866-6663

Connecticut Department of Education
http://www.sde.ct.gov/sde/site/default.asp
Teléfono: 860-807-2050
Fax: 860-807-2127

DC Office of the State Superintendent of Education
http://www.osse.dc.gov
Teléfono: 202-741-5252
Fax: 202-724-7656

Delaware Department of Education
http://www.doe.k12.de.us
Teléfono: 302-735-4060
Fax: 302-739-4654

Florida Department of Agriculture & Consumer Services
http://www.freshforfloridakids.com/
Teléfono: 800-504-6609
Fax: 850-617-7402

Georgia Department of Early Care and Learning
http://decal.ga.gov/
Teléfono: 404-656-5957
Fax: 404-651-7184

Hawaii Department of Education
http://hcnp.hawaii.gov/overview/sfsp/
Teléfono: 808-587-3600
Fax: 808-587-3606

Idaho Department of Education
http://sde.idaho.gov/cnp/sfsp/
Teléfono: 800-432-4601
Fax: 208-334-2228

Illinois State Board of Education
http://sde.idaho.gov/cnp/sfsp/
Teléfono: 800-545-7892
Fax: 217-524-6124

Indiana Department of Education
http://www.doe.in.gov/student-services/nutrition
Teléfono: 317-232-0850
Fax: 317-232-0855

Iowa Department of Education
http://educateiowa.gov/
Teléfono: 515-281-4757
Fax: 515-281-6548

Kansas Department of Education
http://cnw-web.ksde.org/CNWPortal_Web/CNW/CNW_Menus/index.htm
Teléfono: 785-296-2276
Fax: 785-296-0232

Kentucky Department of Education
http://education.ky.gov/federal/SCN/Pages/Summer-Food-Service-Program-(SFSP).aspx
Teléfono: 502-564-5625
Fax: 502-564-5519

Louisiana Department of Education
http://www.louisianabelieves.com/
Teléfono: 225-342-3720
Fax: 225-342-3305

Maine Department of Education
http://www.maine.gov/doe/
Teléfono: 207-624-7909
Fax: 207-624-6841

Maryland Department of Education
http://www.marylandpublicschools.org/programs/Pages/School-Community-Nutrition/index.aspx
Teléfono: 410-767-0199
Fax: 410-333-2635

Massachusetts Department of Elementary & Secondary Education
http://www.doe.mass.edu/cnp/nprograms/sfsp/
Teléfono: 781-338-6480
Fax: 781-338-3399

Michigan Department of Education
http://www.michigan.gov/mde/0,4615,7-140-66254---,00.html
Teléfono: 517-373-4013
Fax: 517-373-4022

Minnesota Department of Education
https://education.mn.gov/MDE/index.html
Teléfono: 651-582-8543
Fax: 651-582-8501

Mississippi Department of Education
http://www.mde.k12.ms.us/OCN/SFSP
Teléfono: 601-576-5005
Fax: 601-576-1417

Missouri Department of Health & Senior Services
http://www.dhss.mo.gov
Teléfono: 573-751-6269
Fax: 573-526-3679

Montana Division of Health Enhancement and Safety
http://opi.mt.gov/Educators/School-Climate-Student-Wellness/Health-Physical-Education
Teléfono: 406-444-2501
Fax: 406-444-2955

Nebraska Department of Education
http://www.education.ne.gov/NS/index.html
Teléfono: 402-471-3566
Fax: 402-471-4407

Nevada Department of Agriculture
http://nutrition.nv.gov/Programs/Summer_Food_Program_(SFSP)/
Teléfono: 775-353-3600
Fax: 775-353-3661

New Hampshire Department of Education
http://education.nh.gov/program/nutrition/food_svc.htm
Teléfono: 603-271-3494
Fax: 603-271-1953

New Jersey Department of Agriculture
http://www.state.nj.us/agriculture/divisions/fn/
Teléfono: 609-984-0692
Fax: 609-984-0878

New Mexico Children Youth & Families Department
https://cyfd.org/family-nutrition
Teléfono: 505-827-9961
Fax: 505-827-9957

New York State Education Department
http://portal.nysed.gov/portal/page/portal/CNKC
Teléfono: 518-473-8781
Fax: 518-473-0018

North Carolina Department of Public Instruction
http://childnutrition.ncpublicschools.gov/programs/summer-nutrition-opportunities
Teléfono: 919-807-3507
Fax: 919-807-3516

North Dakota Department of Public Instruction
http://www.dpi.state.nd.us/child/programs.shtm
Teléfono: 701-328-4565
Fax: 701-328-2461
Teléfono: 877-644-6338

Ohio Department of Education
http://education.ohio.gov/Topics/Other-Resources/Food-and-Nutrition/Summer-Food-Service-Program
Teléfono: 877-644-6338
Fax: 614-752-7613

Oklahoma Department of Education
http://sde.ok.gov/sde/child-nutrition-programs
Teléfono: 405-521-3327
Fax: 405-521-2239

Oregon Department of Education
https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/childnutrition/Pages/default.aspx
Teléfono: 503-947-5600
Fax: 503-378-5156

Pennsylvania Department of Education
http://www.education.pa.gov/Teachers%20-%20Administrators/Food-Nutrition/Pages/Summer-Food-Service-Program.aspx
Teléfono: 800-331-0129
Fax: 717-787-7698

Puerto Rico Child Nutrition Program
150 Federico Costa St.
Teléfono: 787-773-6273
Fax: 787-753-8155

Rhode Island Department of Education
http://www.ride.ri.gov/cnp/NutritionPrograms/SummerFoodServiceProgram.aspx
Teléfono: 401-222-4253
Fax: 401-222-6163

South Carolina Department of Education
http://ed.sc.gov/districts-schools/nutrition/summer-food-program/
Teléfono: 803-734-8194
Fax: 803-737-4148

South Dakota Department of Education
http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx
Teléfono: 605-773-4746
Fax: 605-773-6846

Tennessee Department of Human Services
http://www.education.pa.gov/Teachers%20-%20Administrators/Food-Nutrition/Pages/Summer-Food-Service-Program.aspx
Teléfono: 615-313-4749
Fax: 615-741-4165

Texas Department of Agriculture
http://www.squaremeals.org
Teléfono: 877-839-6325
Fax: 888-203-6593

Utah State Office of Education
https://www.schools.utah.gov/cnp
Teléfono: 801-538-7513
Fax: 801-538-7883

Vermont Agency of Education
http://education.vermont.gov/student-support/nutrition/summer-food-service
Teléfono: 802-479-1207
Fax: 804-479-1822

Virgin Islands Department of Education
http://www.vide.vi/our-divisions/special-nutrition.html
Teléfono: 340-774-0100, ext. 2811
Fax: 340-774-9705

Virginia Department of Health
http://www.vdh.virginia.gov/summer-food-service-program/
Teléfono: 804-864-7800
Fax: 804-864-7853

Washington Office of Superintendent of Public Instruction
http://www.k12.wa.us/childnutrition
Teléfono: 360-725-6200
Fax: 360-664-9397

West Virginia Department of Education
http://wvde.state.wv.us/child-nutrition/
Teléfono: 304-558-2708
Fax: 304-558-1149

Wisconsin Department of Public Instruction
http://dpi.wi.gov/community-nutrition/sfsp
Teléfono: 608-266-7124
Teléfono: 608-267-9123

Wyoming Department of Education
https://edu.wyoming.gov/beyond-theclassroom/nutrition/summer-food/
Teléfono: 307-777-7168
Fax: 307-777-8924