



PATRÓN DE COMIDAS ACTUALIZADO DEL PROGRAMA DE COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS: COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS

Recientemente el USDA revisó los patrones de comidas de CACFP para asegurarse que los niños y adultos tengan acceso a comidas saludables y balanceadas diariamente. Bajo los patrones de comidas actualizados para niños y adultos, las comidas incluirán más variedad de vegetales y frutas, más cantidad de granos integrales y menos azúcares añadidos y grasas saturadas. Los cambios realizados a los patrones de comidas están basados en la “Guía Dietética para Americanos” (Dietary Guidelines for Americans), las recomendaciones científicas de la Academia Nacional de Medicina” (National Academy of Medicine) y la aportación de las partes interesadas. Los centros CACFP y los hogares de cuidado diario deben cumplir con los patrones de comidas actualizados a partir del 1 de octubre, 2017.

Patrón de Comidas Actualizado para Niños y Adultos



Mayor variedad de vegetales y frutas:

- El componente combinado de frutas y vegetales ahora es un componente separado de vegetales y un componente separado de frutas; y
- Los jugos están limitados a uno por día.



Más cantidad de granos integrales:

- Por lo menos una porción de granos al día debe ser de granos integrales;
- Los postres basados en granos ya no contarán hacia el componente de granos; y
- Las onzas equivalentes (oz eq) son utilizadas para determinar la cantidad de granos acreditables (comenzando el 1 de octubre, 2019).



Más opciones de proteínas:

- Las carnes y los sustituto de carnes pueden ser servidos en lugar del componente completo de granos para el desayuno, un máximo de tres veces por semana; y
- El tofu cuenta como un sustituto de carne.



Comidas apropiadas para cada edad:

- Un nuevo grupo de 13 a 18 años de edad para abordar las necesidades de los niños mayores.



Menos azúcares añadidos:

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



Aproveche cada sorbo:

- La leche entera sin sabor se debe servir a los niños de 1 año; la leche sin sabor baja en grasa o sin grasa se debe servir a niños de 2 a 5 años; y la leche sin sabor baja en grasa, o sin grasa se debe servir a niños de 6 años o mayores y adultos;
- Los sustitutos de leche no lácteos que son nutricionalmente equivalentes a la leche pueden ser servidos en lugar de la leche a niños y adultos con necesidades dietéticas especiales o médicas; y
- Puede servir yogur en lugar de leche una vez al día, solo para los adultos.



Mejoras adicionales:

- Se extiende "ofecer vs. servir" a los programas pos-escolares en riesgo; y
- No se permite freír las comidas.

Patrones de Comidas para el Desayuno

	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18		Adultos	
	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado
Leche	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Vegetales, frutas o ambos	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Granos	½ porción	½ oz eq*	½ porción	½ oz eq*	1 porción	1 oz eq*	2 porciones	2 oz eq*

*Las carnes y sus sustitutos pueden ser utilizados para sustituir el componente completo de granos un máximo de tres veces por semana.
Oz eq = equivalente a onzas

Patrones de Comidas para el Almuerzo y Cena

	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18		Adultos	
	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado
Leche	½ taza	½ taza	¾ cup	¾ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza*
Carnes y sustitutos de carnes	1 oz	1 oz	1 ½ oz	1 ½ oz	2 oz	2 oz	2 oz	2 oz
Vegetales	¼ taza	¼ taza	½ taza	¼ taza	¾ taza	½ taza	1 taza	½ taza
Frutas	¼ taza	¼ taza	½ taza	¼ taza	¾ taza	¼ taza	1 taza	½ taza
Granos	½ porción	½ oz eq	½ porción	½ oz eq	1 porción	1 oz eq	2 porciones	2 oz eq

*No se requiere una porción de leche para la cena de los adultos.
Oz eq = equivalente a onzas

Patrones de Comida para la Merienda

	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18		Adultos	
	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado
Milk	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Carnes y sustitutos de carnes	½ oz	½ oz	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz	1 oz	1 oz
Vegetales	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza	½ taza
Frutas	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza	½ taza
Granos	½ porción	½ oz eq	½ porción	½ oz eq	1 porción	1 oz eq	1 porción	1 oz eq

Seleccione 2 de 5 componentes para la merienda.
Oz eq = equivalente a onzas

Nota: Todos los tamaños de las porciones son cantidades mínimas de los componentes de comida requeridos.



Departamento de Salud Pública de California,
Programa de WIC de California

*Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 #910283 03/15

Este documento es solamente
para motivos educativos y no crea
derechos, obligaciones ni deberes
afirmativos, y no reemplaza ni sustituye
los reglamentos del boletín de WIC
(WIC Bulletin Regulations).

En www.wicworks.ca.gov, puede
consultar una copia completa de
los reglamentos resumidos en
este documento.

Lista de alimentos autorizados por WIC

Guía de compras

28 de marzo de 2016

PESCADO ENLATADO



PUEDES COMPRAR (si está impreso en el cheque)

Cualquier marca, regular o bajo en sodio:

Atún "Chunk Light"

- Lata de 5 onzas
- Empacado en agua
- Sin sabores añadidos ("Plain")

Caballa ("Mackel")

- Lata de 15 oz
- Empacada en agua o salsa de tomate

Salmón rosado ("Pink Salmon")

- Latas de 5 oz, 6 oz o 14.75 oz
- Empacado en agua
- Sin sabores añadidos ("Plain")

Sardinas

- Empaquetar en agua, mostaza o salsa de tomate



NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro sabor, variedad tamaño o tipo de pescado
- Atún blanco sólido ("Solid White"), "Albacore" o filete de pescado "prime fill"
- Salmón especial, con ahumado ("smoked") sockeye silvestre, salmón "blue black" o salmón rojo ("red salmon")
- Pescado orgánico enlatado o pescado enlatado en salsa orgánica
- Pescado enlatado en aceite
- Caballa o sardinillas enlatadas en cualquier otra salsa, como de Chile o picante
- Filetes de atún o salmón ("kits")
- Pescado en bolsas o envases de plástico
- Caballa gigante enlatada

Consejo útil: Para comprar 30 oz completo de pescado:



GRANOS INTEGRALES



PUEDE COMPRAR

Pan de trigo integral | Cualquier marca en paquetes de 16 oz:

- Panes, bollos y bolillos que digan "100% Whole Wheat" **al frente de la etiqueta**
- Se permite el de la panadería de la tienda, si está etiquetado adecuadamente

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca en paquetes de 16 oz o a granel, sin sabores añadidos:

Arroz integral ("Brown Rice")

- Grano corto, mediano o largo
- Regular, rápido o instantáneo
- Basmati integral
- Jasmín integral

Avena ("Oatmeal" o "Oats")

- "Old fashioned"
- "Rolled", "cut" o "steel cut"
- Regular, rápido o instantáneo
- "Crystal Wedding"

Trigo tipo bulgur

- Se permite el orgánico

NO PUEDE COMPRAR

Consulte la sección **No Puede Comprar** al final de la página 17 para ver una lista completa de los Granos Integrales que no puede comprar.

Consejo de nutrición

El comer granos integrales aumentará su consumo diario de fibra, lo cual puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar algunos problemas de salud como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardíacas.



GRANOS INTEGRALES



PUEDEN COMPRAR

Tortillas de trigo integral ("Whole Wheat") | Las marcas indicadas a continuación en paquetes de 16 oz:

- **Acapulco Tortilleria Mexicatessen** — Whole Wheat Flour Tortillas
- **Carlita** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **Chi-Chi's** — Whole Wheat Tortillas Fajita Style
- **Don Pancho** — Whole Wheat Tortillas Soft Taco & Wraps Style
- **Early On** — Whole Wheat Tortillas
- **El Comal** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **Esperanza's Tortilleria** — Whole Wheat Flour Tortillas
- **Fiesta** — Whole Wheat Tortillas
- **Food Club** — Whole Wheat Tortillas Fajita Style
- **Frestillas** — 100% Whole Wheat Tortillas
- **Guerrero** — Tortillas de Harina Integral
- **Herdez** — Whole Wheat Tortillas Fajita Style
- **Kroger** — Soft Taco Sized 100% Whole Wheat Tortillas
- **La Banderita** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas Soft Taco
- **La Banderita** — Whole Wheat Flour Tortillas Fajita
- **La Perla Mexicana** — Whole Wheat Tortillas
- **La Reina** — Whole Wheat Flour Tortillas
- **La Rosa** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **La Victoria** — Whole Wheat Tortillas Soft Taco
- **Mi Casa** — Wheat Tortillas
- **Mi-Rancho Tortillas** — Whole Wheat Flour Tortillas Medium-Soft Taco
- **Mission** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **Ortega** — Whole Wheat Tortillas
- **Ozuna** — Whole Wheat Tortillas
- **Romero's** — 100% Whole Wheat Grain Flour Tortillas
- **Romero's** — 100% Whole Wheat Grain Flour Tortillas Regular/Soft Taco Size
- **Santa Fe Tortilla Company** — Whole Wheat Tortillas
- **Tortilleria Santacruz** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **Vallarta Supermarkets** — 100% Whole Wheat Tortillas
- **Vallarta Supermarkets** — Tortilla de Trigo/Whole Wheat Flour Tortillas

NO PUEDE COMPRAR

Consulte la sección **No Puede Comprar** al final de la página 17 para ver una lista completa de los Granos Integrales que no puede comprar.

GRANOS INTEGRALES



PUEDEN COMPRAR

Tortillas de maíz: *Maíz suave amarillo o blanco* | Las marcas indicadas a continuación en paquetes de 16 oz:

- **Acapulco Tortilleria Mexicatessen** — King Size White Corn Tortillas
- **Carlita** — Corn Tortillas Soft Taco Style
- **Chi-Chi's** — White Corn Taco Style Tortillas
- **Don Pancho** — White Corn Tortillas
- **Early On** — White Corn Tortillas
- **Early On** — Yellow Corn Tortillas
- **El Comal** — Corn Tortillas
- **Fiesta** — Corn Tortillas
- **Guerrero** — Tortillas de Maíz Blanco
- **Herdez** — White Corn Tortillas Soft Taco Size
- **La Banderita** — Corn Tortillas
- **La Banderita** — Grande Corn Tortillas
- **La Burrita** — Corn Tortillas
- **La Fe Tortilleria** — Corn Tortillas King Size
- **La Mexicana** — Corn Tortillas
- **La Perla Mexicana** — King Size White Corn Tortillas
- **La Perla Mexicana** — King Size Yellow Corn Tortillas
- **La Rosa** — Corn Tortillas La Grande
- **La Rosa** — Yellow Corn Tortillas La Grande
- **La Tapatia** — Premium Corn Tortillas
- **La Tapatia** — White Corn Tortillas/Tortillas Blancas
- **Marcela Valladolid** — White Corn Tortillas
- **Mi Rancho** — Mama's White Corn Tortillas
- **Mi-Rancho Tortillas** — Soft White Corn Tortillas
- **Mission** — Yellow Corn Tortillas Extra Thin
- **Northgate Gonzalez Market** — White Corn Tortillas de Maíz
- **Northgate Gonzalez Market** — Yellow Corn Tortillas de Maíz
- **Ozuna** — Corn Tortillas
- **Romero's** — Stone Ground Corn Tortillas Large King Size
- **Romero's** — Whole Grain Corn Tortillas
- **Santa Fe Tortilla Company** — White Corn Tortillas
- **Santa Fe Tortilla Company** — Yellow Corn Tortillas
- **Sol De Oro** — Premium Corn Tortillas
- **Vallarta Supermarkets** — Vallarta Tortilla de Maíz
- **Vallarta Supermarkets** — Vallarta Tortilla de Maíz Amaril

NO PUEDE COMPRAR

Consulte la sección **No Puede Comprar** al final de la página 17 para ver una lista completa de los Granos Integrales que no puede comprar.

GRANOS INTEGRALES



PUEDEN COMPRAR

Pastas de trigo integral ("Whole Wheat") | Marcas en paquetes de 16 oz, se permiten las orgánicas, como se indica a continuación y en la siguiente página:



Allegro
• Whole Wheat Spaghetti



Barilla
• Whole Grain Penne
• Whole Grain Spaghetti



Bella Terra Organic
• Organic Whole Wheat Capellini
• Organic Whole Wheat Spaghetti



Essential Everyday
• Whole Wheat Elbow Macaroni
• Whole Wheat Penne Rigate
• Whole Wheat Rotini
• Whole Wheat Spaghetti
• Whole Wheat Thin Spaghetti



Full Circle
• Organic Whole Wheat Angel Hair
• Organic Whole Wheat Spaghetti



Great Value
• Whole Wheat Spaghetti



Hodgson Mill
• Whole Wheat Angel Hair
• Whole Wheat Elbows
• Whole Wheat Spaghetti
• Whole Wheat Spirals
• Whole Wheat Thin Spaghetti



Kroger
• 100% Whole Grain Penne Rigate
• 100% Whole Grain Rotini
• 100% Whole Grain Spaghetti
• 100% Whole Grain Thin Spaghetti



O Organics
• Organic Whole Wheat Penne Rigate
• Organic Whole Wheat Spaghetti

GRANOS INTEGRALES



RACONTO

Raconto

- Whole Wheat Capellini
- Whole Wheat Elbows
- Whole Wheat Farfalle
- Whole Wheat Linguine
- Whole Wheat Penne Rigate
- Whole Wheat Rigatoni
- Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti



Ronzoni Healthy Harvest
• 100% Whole Grain Linguine
• 100% Whole Grain Penne Rigate
• 100% Whole Grain Rotini
• 100% Whole Grain Spaghetti
• 100% Whole Grain Thin Spaghetti



Simply Balanced
• Organic Whole Wheat Farfalle
• Organic Whole Wheat Fusilli
• Organic Whole Wheat Penne Rigate
• Organic Whole Wheat Spaghetti



Simple Truth Organic
• Whole Wheat Penne Rigate
• Whole Wheat Rotini
• Whole Wheat Spaghetti



Western Family
• 100% Whole Wheat Penne Rigate
• 100% Whole Wheat Spaghetti

NO PUEDEN COMPRAR

- Ningún otro tipo, marca o tamaño de tortillas de maíz, tortillas de trigo integral o pastas de trigo integral
- Ningún otro tipo, tamaño o variedad de pan de trigo integral, arroz integral, cebada integral, avena ("oatmeal"), copos de avena ("oats") o trigo bulgur
- Granos integrales con ingredientes añadidos, como frutas, nueces o especias
- Pan, masa, mezclas, tortillas, arroz, avena o pastas refrigerados o congelados
- Arroz listo para servir
- Arroz integral mezclado con cualquier otro tipo de arroz
- Paquetes de avena individuales o con sabores
- Cebada perlada ("pearled barley")
- Pan, tortillas, avena o arroz integrales orgánicos
- No puede combinar arroz integral, avena, copos de avena, cebada de grano integral y trigo bulgur comprados a granel
- Granos integrales hechos en casa
- Granos integrales con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías

YOGUR



PUEDEN COMPRAR

Las marcas, los sabores ("plain", vainilla o fresa) y los niveles de grasa del yogur de leche de vaca que se indican a continuación y en la siguiente página, en recipientes de 32 oz o de un cuarto de galón:



- Alta Dena**
- Plain (Nonfat, Lowfat, or Whole)
 - Strawberry (Lowfat)
 - Vanilla (Lowfat)



- Borden's**
- [Redacted]
 - [Redacted]
 - [Redacted]



- Dannon**
- All Natural Plain (Nonfat, Lowfat, or Whole)
 - Strawberry (Nonfat)
 - All Natural Vanilla (Lowfat)



- Food Club**
- Plain (Fat Free)



- Great Value**
- Plain (Nonfat)
 - S [Redacted]
 - [Redacted]



- Kroger**
- [Redacted]
 - Plain (Nonfat)



- LALA**
- Plain (Lowfat)



- Lucerne**
- Plain (Fat Free)
 - [Redacted]
 - [Redacted]

Consejo útil: Debe comprar el yogur que contenga el nivel de grasa indicado en el cheque.

YOGUR



- Market Pantry**
- Plain (Nonfat)



- Mountain High**
- Original Plain (Whole)
 - Plain (Fat Free, Lowfat)
 - Original Strawberry (Whole)
 - Original Vanilla (Whole)
 - Vanilla (Fat Free, Lowfat)



- Stater Bros.**
- Plain (Fat Free, Low fat)
 - [Redacted]
 - [Redacted]



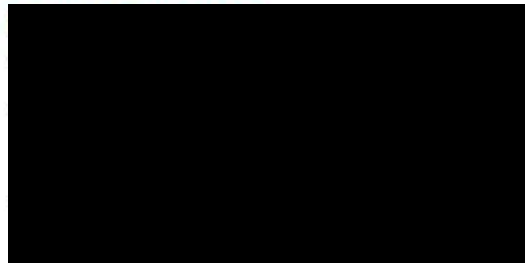
- Tillamook**
- Plain & Simple (Lowfat)



- Western Family**
- Plain (Non-Fat, Low-Fat)
 - Strawberry (Low-Fat)



- Yoplait**
- Plain (Nonfat)
 - Original Strawberry (Low Fat)
 - Original Vanilla (Low Fat)



CEREAL PARA EL DESAYUNO



PUEDER COMPRAR

Las marcas en cajas o bolsas de 12 oz a 36 oz de los cereales indicados a continuación y en la siguiente página:

- = 50% o más de ácido fólico por porción
- = 5 gramos o más de fibra por porción

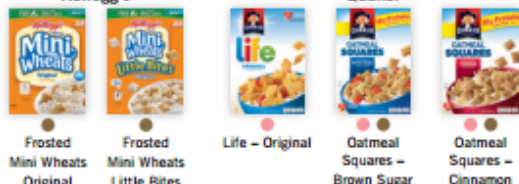
WHOLE GRAIN CEREALS – 51% o más de granos integrales.

General Mills



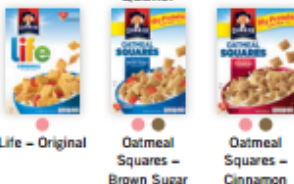
Cheerios MultiGrain Cheerios Honey Kix Kix Total Whole Grain

Kellogg's



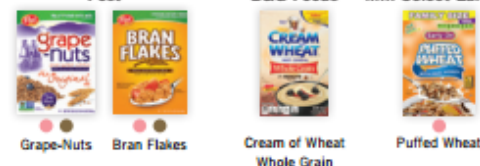
Frosted Mini Wheats Original Frosted Mini Wheats Little Bites Life Original Oatmeal Squares Brown Sugar Oatmeal Squares Cinnamon

Quaker



Life Original Oatmeal Squares Brown Sugar Oatmeal Squares Cinnamon

Post



Grape-Nuts Bran Flakes Cream of Wheat Whole Grain Puffed Wheat

B&G Foods



Cream of Wheat Whole Grain

Mill Select Early On



Puffed Wheat

Avena instantánea ("Instant Oatmeal" o "Instant Oats") | Las marcas indicadas a continuación en cajas de 11.8 oz a 12 oz con porciones individuales, de sabor "old fashioned", "classic", "regular" u "original":

- Best Yet
- Early On
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hy-Vee
- IGA
- Kroger
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Special Value
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Western Family
- WinCo Foods

CEREAL PARA EL DESAYUNO



OTROS CEREALES – Menos del 51% de granos integrales.

Kellogg's



Corn Flakes Special K Original

Quaker



Corn Bran Crunch

Post/Malt-O-Meal



Honey Bunches of Oats Honey Roasted Malt-O-Meal Hot Cereal Original Oat Blenders with Honey

• Crisp(y) Rice:

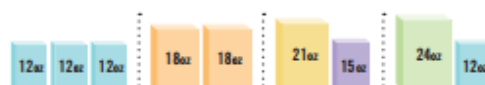
- Best Yet
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hospitality
- HY-TOP
- Hy-Vee
- IGA
- Kiggins
- Kroger
- Malt-O-Meal
- Market Pantry
- Mill Select Early On*
- Parade
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Valu Time
- Western Family
- WinCo Foods

* El cereal tiene 51% o más granos integrales

NO PUEDE COMPRAR

- Ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de cereal para el desayuno
- "Grits"
- Cereal caliente para el desayuno con frutas, nueces, azúcares o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías) añadidos

Consejo útil: Para comprar las 36 oz completas de cereal:



Identificando Granos Integrales

***Los requisitos de granos integrales no se aplican a los bebés.

Definición en el Programa de Comida: Comidas que tienen 100% granos integrales o por lo menos 50% granos integrales y que los demás sean enriquecidos.

Criterios:

- **Un grano integral es el primer ingrediente en la lista de ingredientes (o segundo después de agua). Cualquier otro grano debe ser enriquecido.**
 - “Whole wheat,” “whole corn,” y/o “brown rice” son integrales.

Consejos Adicionales

- Granos enriquecidos tienen que incluir la palabra “enriched” (Ejemplo: Enriched wheat flour)
- Ignore “wheat gluten”
- Ignore “bran” y “germ”
 - A menos que uno sea el primer ingrediente, en ese caso el producto no es reembolsable
 - “Bran” y “germ” no son granos
 - Ejemplo: “Oat bran” cereal no es reembolsable
- Ignore todo después de “Less Than 2%”

GRANOS INTEGRALES

(como aparecen en inglés)

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| - Cracked wheat | - Oat groats |
| - Crushed wheat | - Rolled oats |
| - Whole-wheat flour | - Brown rice |
| - Graham flour | - Brown rice flour |
| - Entire-wheat flour | - Wild rice |
| - Bromated whole-wheat flour | - Whole rye |
| - Whole durum wheat flour | - Teff |
| - Wheat berries | - Buckwheat |
| - Whole barley | - Sorghum |
| - Dehulled barley | - Quinoa |
| - Whole grain barley | - Millet |
| - Oatmeal | - Triticale |
| - Amaranth | |

GRANOS QUE NO SON INTEGRALES

(como aparecen en inglés)

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| - Wheat | - Corn |
| - Rye | - Barley |
| - White rice | - Flour |
| - White flour | - Wheat flour |
| - All-purpose flour | - Stone ground wheat flour |
| - Unbleached flour | - Bromated flour |
| - Enriched bromated flour | - Enriched flour |
| - Instantized flour | - Phosphate flour |
| - Self-rising flour | - Self-rising wheat flour |
| - Bread Flour | - Enriched self-rising flour |
| - Bread flour | - Cake flour |
| - Durum flour | - Ground corn |
| - Corn grits | - Hominy grits |
| - Hominy | - Farina |
| - Semolina | - Degerminated corn meal |
| - Enriched rice | - Rice flour |
| - Couscous | - Pot barley |
| - Scotch barley | - Pearled barley |



CACFP Meal Pattern Requirements on Grain Based Desserts

To align with the Dietary Guidelines for Americans, effective October 1, 2017, grain based desserts are no longer allowed to be served at any meal or snack for CACFP reimbursement. Grain-based desserts are sources of added sugar and saturated fats to a participant's diet. It is important to note crackers, cookies and other grain-based desserts do not have a standard of identity, so food manufacturers often create fancy names which can mislead you into thinking the food is allowable when it is not. For example, a cookie may be called a "breakfast round." The menu planner needs to use common perceptions of the product to determine if the product is a grain-based dessert. If a product is not labeled as a grain-based dessert, but is high in sugar, fat and sodium, the menu planner should use discretion when serving these items. If there is a food not listed on this handout, but you would consider it a sweetened grain then it will be considered not creditable.

The following food items, whether homemade or commercially prepared, are defined as grain-based desserts; these items cannot be served at any meal or snack and be claimed for reimbursement.

The grain-based desserts which are no longer creditable are:

Sweet Crackers
graham crackers & animal crackers
(all shapes)



Bars
cereal bars, breakfast bars & granola bars
(plain or with nuts, raisins, and/or chocolate pieces)



Cookies
wafer, sandwich & bar
(plain or with nuts, raisins, chocolate pieces, and/or fruit purees)



Pastries
sweet rolls, toaster pastries, sweet scones & donuts
(all types, plain, unfrosted, frosted, or glazed)



Cakes
coffee cake, cake & brownies
(all types, plain, unfrosted, frosted)



* Pie Crust & Bread Pudding with savory and/or meat/meat alternative fillings are not considered grain-based desserts

Pie Crusts*
dessert pies, cobblers & turnovers



Puddings*
rice pudding & bread pudding



Healthier Grain Options

The following items are creditable options to serve for the grain requirement. This list is not all-inclusive, but provides examples of healthy alternatives to consider.

Savory Crackers saltine & snack crackers



Pasta/Noodles



Cereal

cereal grains or ready-to-eat

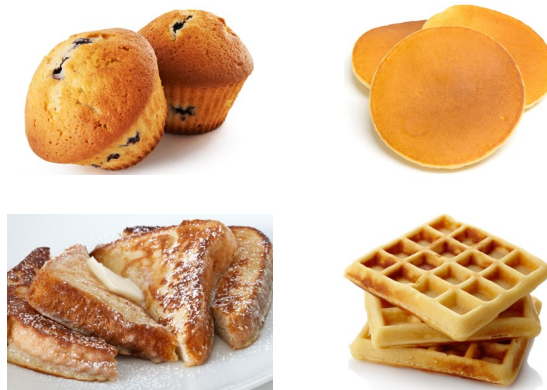


Pretzels



Breakfast Breads

muffins, pancakes, waffles, French toast, croissants



Rice



Bread

bread, bagel, roll, pita, tortilla, taco shell, pizza crust, cornbread, quick bread



CACFP TOFU INFORMATIONAL SHEET

TOFU is a creditable meat alternate per CACFP if the following are applicable:

- € It is commercially prepared, as in cannot be homemade
- € It is easily recognizable as a meat substitute
- € Texture is either **FIRM** or **EXTRA FIRM**
- € **2.2 oz** of tofu (or ¼ cup) contains at least **5 grams of protein**
[This is equivalent to **1.0 oz meat alternate**]

Creditable tofu options:



Costco sells the **House Foods** tofu brand

Elija Yogures Bajos en Azúcar Agregada

A partir del 1 de octubre de 2017, yogurt servido en el Programa de Comida (CACFP por sus siglas en inglés) no deben contener más de 23 gramos de azúcar por 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogurt que cumplen con este requisito. Es fácil identificarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo estos pasos:



1

Use la etiqueta "Nutrition Facts" para encontrar el "Serving Size", en onzas (oz) o gramos (g), de yogurt.

2

Encuentre la línea de "Sugars." Anote el número de gramos (g).

3

Usando el número del Paso 1, encuentre el "Serving Size" de su yogurt in la tabla aquí:

Serving Size* Onzas (oz)	Serving Size Gramos (g) (Utilice cuando "Serving Size" no está en onzas.)	Sugars Gramos (g)
Si el "Serving Size" es:		"Sugars" no pueden ser mas de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

4

En la tabla, mire el número a la derecha del "Serving Size," bajo la columna "Sugars."

Si su yogurt tiene esa cantidad de azúcar, o menos, cumple con el requisito de azúcar.

Nutrition Facts	
Serving Size 8 oz (227g)	
Servings about 4	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Potassium 400mg	1%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	17%
Sugars 9g	
Protein 10g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 35%	Iron 0%
Vitamin D 6%	

CONSEJO: Si el "Serving Size" dice "One Container," revise el frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos hay en un recipiente.

Intentalo:

¿El yogurt que aparece arriba cumple con el requisito de azúcar?
(respuesta en la página siguiente)

Serving Size: _____

Sugars : _____

☐ Si ☐ No



* Las porciones aquí refieren a porciones comunes para yogures comprados en la tienda. El yogurt casero no es reembolsable en el CACFP. Para los requisitos de porciones en el CACFP, por favor visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Puede encontrar más entrenamiento, planificación de menús y materias de nutrición (en inglés) para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.





Intentalo!

Utilice la tabla "Límites de Azúcar en Yogur" en esta página para ayudarle encontrar yogures reembolsables. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista "Yogures Para Servir en el CACFP." Puede utilizarla como una lista de compras para yogures servidos en su programa.



Límites de Azúcar en Yogur

Serving Size Onzas (oz)	Serving Size Grams (g) (Utilice cuando "Serving Size" no está en onzas.)	Sugars Gramos (g)
Si el "Serving Size" es:		"Sugars" no pueden ser más de:
1 oz	28 g	4 g
1.25 oz	35 g	5 g
1.5 oz	43 g	6 g
1.75 oz	50 g	7 g
2 oz	57 g	8 g
2.25 oz	64 g	9 g
2.5 oz	71 g	10 g
2.75 oz	78 g	11 g
3 oz	85 g	11 g
3.25 oz	92 g	12 g
3.5 oz	99 g	13 g
3.75 oz	106 g	14 g
4 oz	113 g	15 g
4.25 oz	120 g	16 g
4.5 oz	128 g	17 g

Serving Size Onzas (oz)	Serving Size Grams (g) (Utilice cuando "Serving Size" no está en onzas.)	Sugars Gramos (g)
Si el "Serving Size" es:		"Sugars" no pueden ser más de:
4.75 oz	135 g	18 g
5 oz	142 g	19 g
5.25 oz	149 g	20 g
5.3 oz	150 g	20 g
5.5 oz	156 g	21 g
5.75 oz	163 g	22 g
6 oz	170 g	23 g
6.25 oz	177 g	24 g
6.5 oz	184 g	25 g
6.75 oz	191 g	26 g
7 oz	198 g	27 g
7.25 oz	206 g	28 g
7.5 oz	213 g	29 g
7.75 oz	220 g	30 g
8 oz	227 g	31 g

Yogures Para Servir en el CACFP

Marca de Yogur	Sabor	Serving Size (oz o g)	Sugars (g)
<i>Yummy Yogurt</i>	<i>Vanilla</i>	<i>6 oz</i>	<i>13</i>

* La cantidad de azúcar en un yogur podría cambiar. Si usted siempre compra los mismos yogures, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en los Datos de Nutrición coincidan con lo que ha escrito en la lista.

Respuesta a la actividad "Intentalo" en la primera página: El yogur tiene 9 gramos de azúcar por cada 8 onzas. La cantidad máxima de azúcar permitida para 8 onzas de yogur es 31 gramos. 9 es menos de 31. El yogur es reembolsable.



Elija Cereales Bajos en Azúcares Agregadas

A partir del 1 de octubre de 2017, los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP por sus siglas en inglés) no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen con este requisito. Puede comprar cualquier cereal que está aprobado por WIC (por sus siglas en inglés). En el sitio web que sigue, aga click en "Authorized Foods" alado de California. Luego haga click en "WIC Authorized Food List Shopping Guide - Spanish.":

<https://www.fns.usda.gov/wic/links-state-agency-wic-approved-food-lists>. También puede identificar cereales aprobados utilizando los Datos de Nutrición ("Nutrition Facts") y siguiendo estos pasos:

1 Use la etiqueta "Nutrition Facts" para encontrar el "Serving Size", en gramos (g), del cereal.

2 Encuentre la línea de "Sugars." Anote el número de gramos (g) de azúcar.

3 Usando el numero del Paso 1, encuentre el "Serving Size" de su cereal en la tabla:

Serving Size*	Sugars
Si el "Serving Size" es:	"Sugars" no pueden ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

4 En la tabla, mire el número a la derecha del "Serving Size," en la columna de "Sugars".
Si su cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal es reembolsable.

* Las porciones aquí se refieren a porciones comunes para cereales. Para los requisitos de porciones en el CACFP, visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Cereal Sabroso

Nutrition Facts		
Serving Size 3/4 cup (30g)		
Servings Per Container about 15		
Amount Per Serving	Cereal	with 1% cup skim milk
Calories 100	100	140
Calories from Fat 5	5	5
% Daily Value*		
Total Fat 0.5g	1%	1%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0g		
Monounsaturated Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	1%
Sodium 140mg	6%	9%
Potassium 90mg	3%	8%
Total Carbohydrate 22g	7%	9%
Dietary Fiber 3g	11%	11%
Sugars 5g		
Other Carbohydrate 14g		
Protein 140mg		

Intentelo:

¿El cereal que aparece arriba cumple con el requisito de azúcar? (respuesta en la página siguiente)

"Serving Size": _____

"Sugars": _____

☐ Si ☐ No

Intentalo!

Use la tabla "Límites de Azúcar en Cereal" en esta página para identificar cereales reembolsables. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista "Cereales Para Servir en el CACFP". Puede utilizar esto como una lista de compras de cereales para su programa.



Límites de Azúcar en Cereal

Serving Size	Sugars	Serving Size	Sugars
Si el "Serving Size" es:	"Sugars" no pueden ser más de:	Si el "Serving Size" es:	"Sugars" no pueden ser más de:
8-11 gramos	2 gramos	55-58 gramos	12 gramos
12-16 gramos	3 gramos	59-63 gramos	13 gramos
17-21 gramos	4 gramos	64-68 gramos	14 gramos
22-25 gramos	5 gramos	69-73 gramos	15 gramos
26-30 gramos	6 gramos	74-77 gramos	16 gramos
31-35 gramos	7 gramos	78-82 gramos	17 gramos
36-40 gramos	8 gramos	83-87 gramos	18 gramos
41-44 gramos	9 gramos	88-91 gramos	19 gramos
45-49 gramos	10 gramos	92-96 gramos	20 gramos
50-54 gramos	11 gramos	97-100 gramos	21 gramos

Cereales Para Servir en el CACFP*

Mara de Cereal	Nombre del Cereal	Serving Size	Sugars (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 grams	5 grams

La cantidad de azúcar en un cereal podría cambiar. Si usted siempre compra los mismos cereales, asegúrese de verificar que el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en los Datos de Nutrición coincidan con lo que ha escrito en la lista.

Respuesta a la actividad "Inténtalo" en la primer página: El cereal tiene 5 gramos de azúcar por cada 30 gramos. La cantidad máxima de azúcar permitida para 30 gramos de cereal es 6 gramos. 5 es menos que 6. Este cereal es reembolsable.



Serving Milk in the CACFP

Use the information below to see what kind of milk to serve in the Child and Adult Care Program (CACFP) to those in your care.



Newborn through 11 months old

- ✓ Breastmilk
- ✓ Iron-fortified formula

Breastmilk is allowed at any age in CACFP.

12 months through 23 months (1 year through 1 year and 11 months)

- ✓ Unflavored whole milk

Iron-fortified formula may be served to children between the ages of 12 months to 13 months to help with the transition to whole milk.

2 years through 5 years (up to 6th birthday)

- ✓ Unflavored fat-free (skim) milk
- ✓ Unflavored low-fat (1%) milk

Unflavored whole milk and unflavored reduced-fat (2%) milk may be served to children between the ages of 24 and 25 months to help with the transition to fat-free (skim) or low-fat (1%) milk.

6 through 12 years, 13 through 18 years, and adults

- ✓ Unflavored fat-free (skim) milk
- ✓ Flavored fat-free (skim) milk
- ✓ Unflavored low-fat (1%) milk

Non-dairy beverages may be served in place of cow's milk when a participant has a special dietary need. Please contact your Sponsoring Organization or State agency for more information.

For Adult Participants:

Yogurt may be served in place of milk once per day.

A serving of milk is optional at supper.

The Facts on Flavored Milk:

Flavored milk cannot be part of a reimbursable meal or snack for children 5 years old and younger.

Homemade flavored milk made by adding flavored straws, syrups, and powders to unflavored milk also cannot be part of a reimbursable meal or snack for children 5 years old and younger.

Flavored milk served to children 6 years old and older and adults must be fat-free (skim).

Try It Out!

Milk Matters!



Use the information on the front of the page to answer the questions below. Check your answers with the Answer Key below.

1. Maya is a 1-year-old at your family child care home and eats lunch at the same time as Darrick, who is 2 years old. What type(s) of milk may you serve each child?

Maya's Age:
Type(s) of Milk:

Darrick's Age:
Type(s) of Milk:

2. Olivia is a 5½-year-old who attends your family child care home. What kind(s) of milk may you serve her in the CACFP?

Olivia's Age:
Types of Milk:

3. At your adult day care center, you want to serve yogurt at breakfast and again that same day, during lunch. Both times, yogurt would be served in place of milk. Is this allowed? Why or why not?

Answer Key:

1. **Maya's age:** 1 year. **Type(s) of Milk:** Because Maya is 1 year old, she can only be served unflavored whole milk in CACFP. If she is younger than 1 year and 1 month (13 months), she can also be served iron-fortified formula. There is a 1-month transition period to help children adjust to whole milk between the ages of 12 months and 13 months.
- Darrick's age:** 2 years. **Type(s) of Milk:** Because Darrick is 2 years old, he can be served unflavored fat-free (skim) milk or unflavored low-fat (1%) milk. If he is younger than 2 years 1-month (25 months), he can also be served unflavored whole milk, and unflavored reduced-fat (2%) milk. There is a 1 month transition period when the child turns 2 to help him or her adjust from whole milk to fat-free (skim) or low-fat (1%) milk.
2. **Olivia's Age:** 5½ years. **Type(s) of milk:** Because Olivia falls into the 2- through 5-year-old age group, she can be served unflavored fat-free (skim) milk and unflavored low-fat (1%) milk.
3. No, you are not allowed to serve yogurt instead of milk at breakfast AND at lunch. You are only allowed to serve yogurt instead of milk at one meal per day at adult day care centers only. If you are serving yogurt as the meat/meat alternate, you may not serve yogurt as the milk substitute at the same meal. You may serve yogurt at breakfast.

PATRÓN DE COMIDAS ACTUALIZADO DEL PROGRAMA DE COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS: COMIDAS PARA BEBÉS

Recientemente el USDA revisó los patrones de comidas de CACFP para asegurarse que los niños y adultos tienen acceso a comidas saludables y balanceadas diariamente. Los cambios al patrón de comida para bebés fomentan la lactancia y el consumo de vegetales y frutas sin azúcares añadidos. Los cambios a los patrones de comidas están basados en las recomendaciones de la Academia Nacional de Medicina” (National Academy of Medicine), la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y la aportación de las partes interesadas. Los centros y los hogares de cuidado diario (guarderías) del CACFP deben cumplir con los patrones de comidas actualizados a partir del 1 de octubre, 2017.

PATRÓN DE ALIMENTACIÓN INFANTIL ACTUALIZADO:



Fomentar y apoyar la lactancia materna :

- Los proveedores pueden recibir un reembolso por comidas cuando una madre viene al centro de cuidado diario para lactar a su bebé; y
- Solo se servirá leche materna y formula a los bebés de 0 a 5 meses.



Comidas apropiadas para la edad:

- Hay dos grupos de edades en lugar de tres: 0 a 5 meses de edad y 6 a 11 meses de edad; y
- Se introducen gradualmente las comidas sólidas alrededor de los 6 meses de edad, según sea apropiado para cada infante.



Más comidas nutritivas:

- Debe servir un vegetal o una fruta, o ambos en la merienda para bebés de 6 a 11 meses de edad;
- Ya no se permite servir jugos o alimentos con queso o queso para untar; y
- Se permite servir cereales listos para comer en la merienda.

Aprende más

Para mas information sobre el desarrollo y alimentacion de infantes visite: [USDA Team Nutrition's Feeding Infants Guide](#).



PATRONES PREVIOS Y ACTUALIZADOS DE COMIDAS PARA BEBÉS: COMPÁRELOS

	PREVIO			ACTUALIZADO	
	0-3 Meses	4-7 Meses	8-11 Meses	0-5 Meses	6-11 Meses
Desayuno	4-6 fl oz leche materna o formula	4-8 fl oz leche materna o formula 0-3 cucharadas de cereal para infantes*	6-8 fl oz leche materna o formula 2-4 cucharadas de cereal para infantes 1-4 cucharadas de vegetales, frutas o ambos	4-6 fl oz leche materna o formula	6-8 fl oz leche materna o formula 0-4 cucharadas de cereal para infantes, carne de res, pescado, carne de ave, huevos enteros, frijoles secos cocinados o guisantes; o 0-2 oz de queso; o 0-4 oz (volumen) de requesón (cottage cheese); o 0-4 oz de yogurt; o una combinación* 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos
Almuerzo o cena	4-6 fl oz leche materna o formula	4-8 fl oz leche materna o formula 0-3 cucharadas de cereal para infantes* 0-3 cucharadas de vegetales, frutas o ambos*	6-8 fl oz leche materna o formula 2-4 cucharadas de cereal para infantes; y/o 1-4 cucharadas de carne, pescado, carne de ave, yema de huevo, frijoles secos cocinados o guisantes; o 1/2-2 oz de queso; o 1-4 oz (volumen) de requesón (cottage cheese); o 1-4 oz (peso) de alimentos con queso o queso para untar; o una combinación 1-4 cucharadas de vegetales, frutas o ambos	4-6 fl oz leche materna o formula	6-8 fl oz leche materna o formula 0-4 cucharadas de cereal para infantes, carne de res, pescado, carne de ave, huevos enteros, frijoles secos cocinados o guisantes; o 0-2 oz de queso; o 0-4 oz (volumen) de requesón (cottage cheese); o 0-4 oz de yogurt; o una combinación* 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos
Merienda	4-6 fl oz leche materna o formula	4-6 fl oz leche materna o formula	2-4 fl oz leche materna, formula, o jugo de fruta 0-½ rebanada de pan or 0-2 galletas*	4-6 fl oz leche materna o formula	2-4 fl oz leche materna o formula 0-½ rebanada de pan; or 0-2 galletas; or 0-4 cucharadas de cereal para infantes o cereal listo para comer* 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos

*Requerido cuando el infante esté listo.

Todos los tamaños de las porciones son la cantidad mínima de los componentes de comidas requeridos.



PROGRAMA DE COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS: BUENAS PRACTICAS

Los patrones de comidas actualizados del Programa de comidas para niños y adultos (CACFP) son la base para crear una dieta saludable para los niños y adultos bajo su cuidado. El USDA también ha identificado buenas prácticas opcionales, consistentes con los patrones de comidas, para destacar las áreas en las cuales los centros y hogares de cuidado diario pueden tomar medidas adicionales para mejorar la calidad nutritiva de las comidas que sirven. Estas prácticas reflejan las recomendaciones de la “Guía Dietética para Americanos” (Dietary Guidelines for Americans) y de la Academia Nacional de Medicina” (National Academy of Medicine) para ayudar a incrementar el consumo de vegetales, frutas y granos integrales por parte de los participantes, y reducir su consumo de azúcares adicionales y grasas saturadas.

Buenas prácticas de CACFP

El USDA alienta a los centros y hogares de cuidado diario a implementar estas prácticas para asegurar que los niños y adultos reciben máximo beneficio de las comidas en el programa de cuidado.



Bebés

- Apoya a las madres que deciden traer leche materna para sus bebés mientras éstos se encuentran en el centro de cuidados (guardería), y provea un lugar privado, tranquilo, cómodo y limpio a aquellas que deseen dar de lactar en el centro o el hogar de cuidado diario.



Vegetales y Frutas

- Asegúrese de que por lo menos 1 de los dos componentes de la merienda sea un vegetal o una fruta.
- Sirva una variedad de frutas y provea frutas enteras (frescas, en lata, secas o congeladas) en lugar de jugos.
- Sirva por lo menos una porción de vegetales verdes oscuros, vegetales rojos y anaranjados, frijoles y guisantes (legumbres), vegetales con almidón y otros vegetales una vez a la semana.



Granos

- Sirva por lo menos dos porciones de granos integrales por día.



Carnes y Suplentes (sustituto) De Carnes

- Sirva solamente carnes bajas en grasa, nueces y legumbres.
- Limite el servir carnes procesadas a no más de una porción por semana.
- Sirva solo quesos naturales y escoja quesos bajos en grasa.



Leche

- Sirva leche sin sabor a todos los participantes. Si ofrece leche con sabor a niños de 6 años o más, o a adultos, utilice la Etiqueta de Nutrición (Nutrition Facts Label) para seleccionar y servir leche con sabor que no contenga más de 22 gramos de azúcar por cada 8 onzas de líquido. Si no encuentra leche con sabor dentro de los límites de azúcar, seleccione la leche que tenga menos cantidad de azúcar.
- Cuando sirva yogur en vez de leche a los adultos, sirva agua como bebida.

Buenas Prácticas Adicionales

- Incluya alimentos de temporada y locales.
- No sirva comidas pre-fritas compradas más de una porción por semana.
- Evite servir alimentos no acreditados que son fuente de azúcares añadidos, tales como coberturas "toppings" (por ejemplo, miel, jalea, jarabe), ingredientes mixtos que se venden con el yogur (por ejemplo, miel, dulces o piezas de chocolates) y bebidas azucaradas (por ejemplo, jugos de frutas o sodas).
- Los centros de cuidado de adultos deben tener disponible y ofrecer agua a los adultos durante todo el día.

Recursos

Encuentre consejos útiles y estrategias para incorporar las buenas prácticas en su servicio de comida diario:

- **Nutrition and Wellness Tips for Young Children (Consejos acerca de nutrición y bienestar para niños):** Los proveedores de cuidado de niños utilizan estos consejos para incluir recomendaciones claves y buenas prácticas en sus menús y actividades diarias.
- **Feeding Infants (Alimentando a los bebés):** Esta guía ofrece información sobre el desarrollo infantil, la nutrición para bebés, la lactancia y la alimentación con fórmula, alimentos sólidos, la preparación sanitaria de comidas, el manejo seguro de alimentos y mucho más.
- **Healthy Meals Resource System (Sistema de recursos para alimentos saludables):** Los centros CACFP y los hogares de cuidado diario encontrarán herramientas para planificar menús, ideas de recetas y consejos e ideas adicionales que ayudarán a implementar los nuevos patrones de comidas y buenas prácticas, tales como pruebas de sabor para ayudar a que los niños conozcan y se interesen en probar nuevas comidas y menús.
- **Team Nutrition Resource Library (Biblioteca de recursos de nutrición):** Visite el "Team Nutrition Resource Library" para obtener materiales gratis de educación acerca de nutrición y así reforzar y complementar el mensaje de nutrición demostrado al servir comidas saludables.
- **MyPlate (Mi plato):** Los recursos que se encuentra en la página de Internet "MyPlate" pueden ayudar a los centros CACFP y los hogares de cuidados diarios a identificar opciones saludables para asegurarse que los menús contienen todos los nutrientes que los niños necesitan para crecer.
- **ICN Education and Training Resources (ICN Recursos de educación y entrenamiento):** Los recursos del Instituto de Nutrición Infantil ("Institute of Child Nutrition") proveen educación y oportunidades de entrenamiento que le ayudan a servir comidas nutritivas en los hogares y los centros de cuidados diarios bajo el CACFP.

SUGERENCIAS PARA VERDURAS

INSTRUCCIONES: Ponga una “X” al lado de las verduras que usted sirve con frecuencia. **Circule** tres verduras que usted va agregar a su menu. In los cuadritos en la parte de abajo de la pagina, haga una lista de maneras que puede ofrecer esas verduras en su casa.

VERDURAS COLOR VERDE OSCURO	VERDURAS ROJAS Y ANARANJADAS	VERDURAS ALMIDONADAS	FRIJOLES SECOS (LEGUMINOSAS)	OTRAS VERDURAS
Hojas de Remolacha Bok Choy Brócoli Lechuga Oscura Col Rizada Hojas de Mostaza Lechuga Romana Espinacas Acelgas Nabos Verdes Berro 	 Calabaza de Bellota Calabaza Violín Zanahorias Calabaza “Hubbard” Calabaza Anaranjada Pimientos Rojos/ Anaranjada Camote Jitomates Jugo de Jitomate (Bajo en Sodio)	Mandioca Elote Chicharos Habas Jicama Chirivías Plátanos Machos Papas Raiz de Taro o Malanga Castañas de Agua 	 Frijoles Negros Frijole de Ojos Negros Edamame Garbanzos Habas Blancas Frijoles Rojos Lentejas Frijoles Blancos Frijoles Pintos Habas de Soya Chicharos Partidos	Alcachofas Espárragos Aguacate Brotes de Soja Repollitos de Bruselas Repollo Coliflor Apio Calabaza Amarilla Pepino Berenjena Ejotes Pimientos Verdes Lechuga Redonda Ongos Odra Cebollas Rábanos Nabo Sueco Chicharos de Nieve Chicharos de Azúcar Nabos Frijoles de Cera Calabacín