



Componentes de Frutas y Verduras

(Fruit and Vegetable Components)

Este folleto proporciona información sobre los nuevos requisitos de frutas y verduras para niños de 1 año o más y adultos y participantes en el Componente de Cuidado de Adultos. Hay un folleto separado sobre los nuevos requisitos del patrón de comida para lactantes. El término *Programa* se refiere a todos los tipos de instalaciones: guarderías grupales, guarderías familiares, programas extracurriculares, refugios de emergencia y centros de cuidado para adultos. Encuentre este folleto y más información en la página web del nuevo Patrón de Comidas del CACFP: <https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/new-cacfp-meal-pattern>.



Nuevos Requisitos Vigente desde el 1 de octubre de 2017

- Las frutas y las verduras son componentes separados en el almuerzo, la cena y la merienda. **Se requiere una verdura en el almuerzo y la cena.**
- Una fruta y una verdura se pueden servir como una merienda.
- El jugo sólo se puede servir en una comida o merienda al día.

Componentes Vegetales y Frutales Separados

- Desayuno:** *No hay cambio.* Verduras y frutas permanecen **combinadas** como un componente de comida.
- Almuerzo y Cena:** *Cambio.* Vegetales and frutas son **componentes** de comida por separado.
 - Una verdura y una fruta, o dos **diferentes** vegetales deben ser servidos. Dos frutas no pueden ser servidas.

Almuerzo y Cena:			
Permitido	Permitido	No Permitido	No Permitido
Pollo Zanahorias Brócoli Bollo de Grano Entero (WG) 1% de leche	Pollo Zanahorias Manzanas Bollo de Grano Entero (WG) 1% de leche	Pollo 2 porciones de Zanahorias Bollo de Grano Entero (WG) 1% de leche	Pollo Kiwi Manzanas Bollo de Grano Entero (WG) 1% de leche

- Meriendas:** *Change.* Una **fruta y una verdura** pueden ser servidas como los dos componentes requeridos.
 - Los artículos de dos componentes diferentes deben ser servidos, por lo tanto, dos frutas o dos verduras no pueden ser servidas.

Bocadillo		
Permitido	No Permitido	No Permitido
Kiwi Zanahorias	Zanahorias Apio	Fresas Cambur



Nuevo Cambio del Patrón de la Comida de CACFP:

- 1 taza de verdes frondosos crudos = ½ taza de verdura
- ¼ taza de fruta seca o deshidratada (100%) = ½ taza

Requisitos del tamaño de la Porción de las Hortalizas y Frutas

En la tabla siguiente se proporcionan los tamaños mínimos de porción para los componentes de hortalizas y frutas.

	Edades (años)			
	1-2	3-5	6-18	Adultos
Desayuno	¼ taza	½ taza	½ taza	1 taza
Almuerzo y Cena:				
Verduras	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Frutas	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
Meriendas				
Verduras	½ taza	½ taza	¾ taza	½ taza
Frutas	½ taza	½ taza	¾ taza	½ taza

- Cuando dos verduras se sirven en el almuerzo / cena, el tamaño de la porción de la segunda verdura debe tener al menos el mismo tamaño de porción que el componente de fruta que reemplazó.
- El tamaño de la porción de los componentes de frutas y verduras son iguales en el almuerzo / cena y merienda para cada grupo de edad **excepto 6-18 años de edad en el almuerzo / cena.**

Almuerzo/Cena para niños de 6-18 años:

Debe servirse un mínimo de
½ taza de vegetales y ¼ taza de fruta

Examen Sorpresa

¿Son los tomates y los aguacates contados como frutas o verduras?
La respuesta está en la página siguiente ...



Mezclas de Frutas y Verduras

Las mezclas de verduras y frutas, como la ensalada de zanahoria y pasas, pueden atribuirse tanto al componente vegetal y el componente de fruta si contiene al menos ¼ taza de verduras y ¼ taza de fruta por porción. Por ejemplo, una ensalada de zanahoria y pasas de uva servida a niños de 6 años que contiene ½ taza de zanahorias y 1/8 tazas de pasas (créditos de ¼ de taza de fruta) cumple con el componente vegetal completo y el componente de fruta completa.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS (Q&A)

¿Cómo se sirven las verduras como un elemento de combinación (por ejemplo, verduras mixtas, guisantes y zanahorias), crédito en el almuerzo / cena? ¿Puede servirse el doble de cantidad al servirse dos verduras en el almuerzo/cena?

Crédito de verduras combinadas como una verdura. Por lo tanto, si dos verduras se sirven en el almuerzo/la cena, el artículo de la combinación cuenta como una verdura y otra verdura deberá servirse. Ejemplo: (1) guisantes y zanahorias, (2) brócoli. El doble de la cantidad del elemento de combinación no se puede servir.

Jugo

- Solo se puede servir en una comida o merienda por día.



El jugo sólo puede servirse en una comida o merienda por día, incluso si se sirven meriendas y comidas a diferentes grupos de participantes.

Si el jugo se sirve en más de una comida o merienda al día, **la comida o merienda menos reembolsable que sirve jugo no debe reclamarse**. Por ejemplo, si el jugo se sirve en el desayuno y la merienda, la merienda no debe ser reclamada.



Requisitos de mantenimiento de registros



Todos los Programas **deben documentar específicas frutas y vegetales** en los menús de cada comida y merienda. Si se realizan cambios, registre las substituciones en los menús presentados con la reclamación.

Para más Información: consulte la nota de Política del USDA [CACFP 25-2016](https://www.usda.gov/food/food-assistance-programs/cacfp) y la nueva página web con el Patrón de Comidas del [CACFP](https://www.usda.gov/food/food-assistance-programs/cacfp).

Encuentre aquí el Equipo de Nutrición de la Comunidad:

<https://www.facebook.com/WisDPICommunityNutrition/>

https://twitter.com/WisDPI_CNT

Preparación

Fritura de Grasa Profunda: Sumergir alimentos en aceite caliente u otra grasa **no puede** ser usado como un método de cocción para preparar frutas o verduras; p.ej. Papas fritas, tator tots, etc.

Encuentra deliciosas recetas sin freír que ofrezcan un toque fresco y saludable en tus sabores favoritos en la página web *Qué se está Cocinando* [del USDA](https://www.usda.gov/food/food-assistance-programs/cacfp).

Mejores Prácticas

- Sirva una verdura o fruta para al menos 1 de los 2 componentes requeridos de una merienda.
- Sirva una variedad de frutas y verduras (frescas, congeladas y enlatadas)
- Ofrezca al menos 1 porción de cada uno de los vegetales de color verde oscuro, vegetales rojos y naranjas, frijoles y guisantes (legumbres), vegetales con almidón y otras verduras cada semana

Respuesta del Examen Sorpresa:

La respuesta es . . .

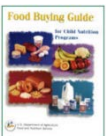
Tanto los tomates como los aguacates son considerados como verduras.



Los programas pueden consultar la guía de compra de alimentos (FBG) para obtener una lista de verduras y frutas acreditables. El FBG no incluye información sobre todas las verduras o frutas posibles que se pueden servir en el CACFP, por lo que los programas también pueden consultar la web [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) para determinar si un alimento es una fruta o una verdura.

Acreditación de Alimentos

Las frutas, verduras y otros alimentos que no se encuentran en la Guía de Compra de Alimentos que pueden ser servidos en el CACFP. Use la información de rendimiento de un alimento similar para determinar la contribución hacia los requerimientos de patrón de comida.



Recursos

- **Frutas y Verduras por subgrupo:** [Guía de Compra de Alimentos para Programas de Comidas Escolares](https://www.usda.gov/food/food-assistance-programs/cacfp)
- **Placa de USDA:** [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.