



FRUTAS

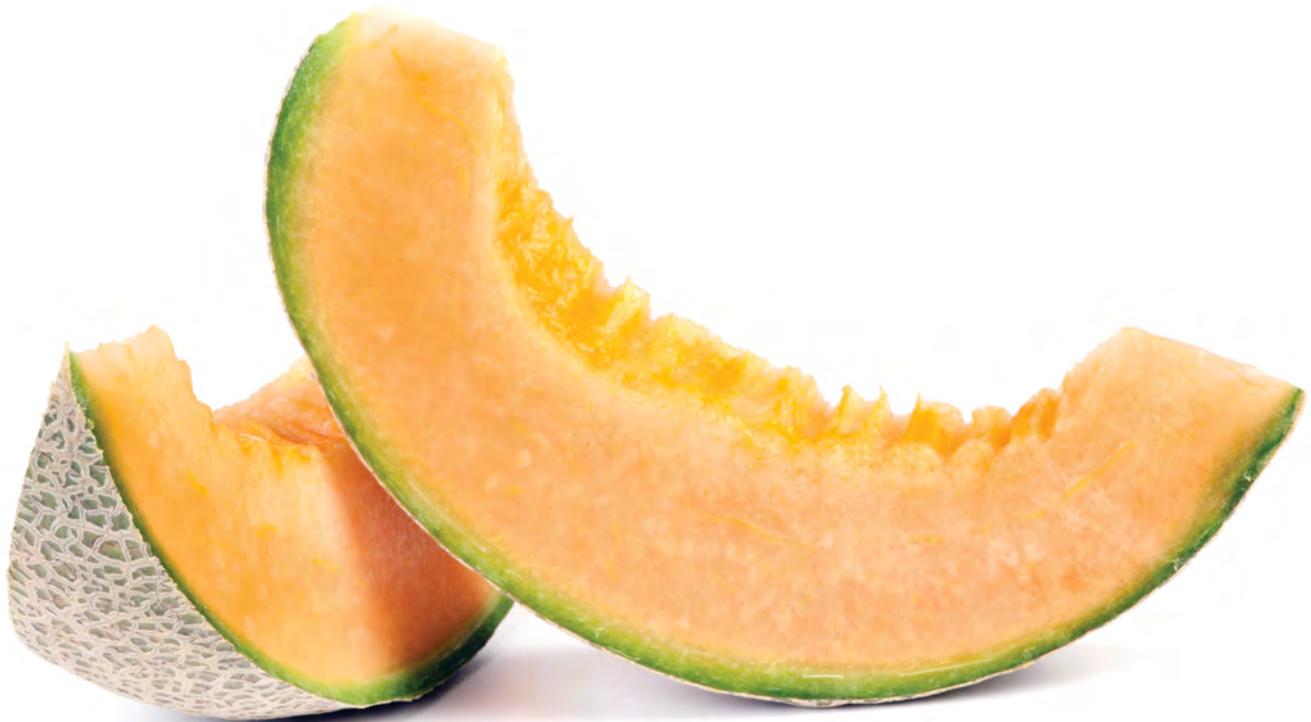
Las regulaciones del CACFP tienen como requisito servir una porción de frutas en cada almuerzo y cena, como se especifica en el patrón de comidas. Sin embargo, un vegetal se puede usar para cumplir con el requisito de las frutas. Cuando se sirven dos vegetales en el almuerzo o la cena, se deben servir dos vegetales distintos. Una porción de fruta que contribuye al patrón de comidas incluye:

- frutas frescas
- frutas congeladas
- frutas deshidratadas/secas
- frutas enlatadas
- jugo de fruta 100% puro

Los *chips* de fruta fritos, producidos comercialmente, como los *chips* de banana u otros *chips* de fruta, no son acreditables. Estos productos no cumplen con los requisitos del componente de frutas. Por lo regular, son

productos altamente procesados, contienen mucha sal y/o azúcar y poco valor nutritivo. Tenga en cuenta que estos productos representan un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños - especialmente aquellos menores de 4 años de edad - y para algunos participantes de edad avanzada. Siempre supervise a los participantes durante las comidas y las meriendas (refrigerios).

El CACFP no permite los productos de frutas enlatados en el centro de cuidado por razones de seguridad alimentaria. Consulte las páginas 133 a 135 de la sección de recursos para obtener información adicional sobre la seguridad de los productos. Los productos de frutas congelados en el centro de cuidado están permitidos. Por ejemplo, cuando es temporada de arándanos (son más económicos y tienen mejor sabor), usted puede congelarlos para utilizarlos en los meses de invierno, cuando las bayas no están disponibles o son muy costosas.



Tamaños de las porciones y rendimientos de las frutas

Esta tabla es un resumen de las frutas que se usan más frecuentemente y que se pueden encontrar en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada, *Food Buying Guide* (FBG, por sus siglas en inglés). Tenga en cuenta que los tamaños de las porciones y los rendimientos son aproximados. Revise bien y asegúrese de que los tamaños de las porciones cumplan con los requisitos del patrón de comidas. La información en la Guía de compra de alimentos puede ayudarle con la planificación del menú y la compra. Consulte las páginas 133 a 135 de la sección de recursos para obtener información sobre la herramienta interactiva web de la Guía de compra de alimentos.

Fruta	Tamaño de la porción y rendimiento
Arándanos	¼ taza
Bananas	1 banana mediana = ½ taza
Ciruelas	1 ciruela pequeña = ⅜ taza; 1 ciruela mediana = ½ taza; 1 ciruela grande = ⅝ taza
Duraznos	1 durazno pequeño = aproximadamente ⅜ taza; 1 durazno mediano = aproximadamente ⅔ taza
Fresas	¼ taza
Mandarinas	1 mandarina mediana = aproximadamente ⅜ taza; 1 mandarina grande = aproximadamente ½ taza
Manzanas	¼ de manzana mediana cruda y sin pelar = aproximadamente ¼ taza
Melón cantalupo	⅒ de melón mediano = aproximadamente ¼ taza
Naranjas	1 naranja mediana = aproximadamente ½ taza
Nectarinas	1 nectarina pequeña = aproximadamente ½ taza; 1 nectarina mediana = aproximadamente ¾ taza
Peras	1 pera mediana = aproximadamente ¾ taza
Sandía	¼ taza de sandía o ¼ taza de sandía picada sin corteza
Uvas pasas*	caja de 1.3 a 1.5 oz = ¼ taza; 1 libra = 12.6 porciones (¼ taza cada una)
Uvas, con semilla	6 mitades de uva = aproximadamente ¼ taza
Uvas, sin semilla	7 uvas = aproximadamente ¼ taza

Nota: esta tabla de tamaños de las porciones de frutas se basa en una variedad de porciones de taza.

*Las frutas deshidratadas/secas se acreditan como el doble de la cantidad servida. Por ejemplo, ¼ taza de uvas pasas se acredita como ½ taza de fruta.



FRUTAS

Utilice esta sección como guía para identificar las frutas y los productos de fruta que son acreditables. Esta NO es una lista exhaustiva. Para obtener información sobre las frutas acreditables que se sirven comúnmente en los Programas de Nutrición Infantil, consulte la Guía de compra de alimentos.

Los detalles que se encuentran en la columna “Información adicional” le ayudan a determinar si el producto es acreditable y a dónde dirigirse para obtener más información, por ejemplo, la Guía de compra de alimentos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Aguas con sabor a frutas			X	Las aguas con sabor a frutas no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Barras congeladas de jugos de fruta		X		Las barras congeladas de jugo de fruta deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta o de jugo de frutas 100% puro por porción. Solamente la porción de fruta o de jugo de frutas 100% puro se puede contar para el requisito de frutas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Barras de higo			X	Las barras de higo no son acreditables al componente de las frutas porque no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción. Las barras de higo son un postre a base de granos y no cuentan para el componente de granos. Este producto tiene un alto contenido de azúcar.
Bases de jugo de frutas			X	Las bases de jugo de frutas no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo por porción.
Bayas, todas las variedades	X			Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Bebidas con sabor a fruta (<i>ade drink</i>)			X	Las bebidas con sabor a fruta, como las limonadas o las bebidas con sabor a limón verde, no son acreditables porque no tienen suficiente cantidad de jugo.
Bebidas de frutas			X	Las bebidas de frutas no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Buñuelos de manzana (<i>apple fritters</i>)		X		Los buñuelos deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, los buñuelos no tienen suficiente cantidad de fruta por porción. Los buñuelos son un postre a base de granos y no son acreditables para el componente de granos. A los centros de cuidado no se les permite freír los alimentos en grasa abundante como una manera de cocinar. Los buñuelos de manzana son acreditables siempre y cuando no se fríen en grasa para recalentarlos y tengan una cantidad acreditable de fruta visible por porción. Este producto tiene un alto contenido de grasa y azúcar, y por la tanto, no se debe de servir frecuentemente.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Coco deshidratado	X			El coco deshidratado se acredita como el doble del volumen servido. Por ejemplo, ¼ taza de coco deshidratado se acredita como ½ taza de fruta. Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Coco, fresco o congelado	X			Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Cóctel de jugo de arándanos rojos			X	Los cócteles de jugo no son acreditables, porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Concentrados de jugo de frutas		X		Los concentrados de jugo solo se pueden acreditar cuando se reconstituyen al 100% de concentración.
Conservas			X	Las conservas se consideran un condimento y no son acreditables.
Fruta congelada - barras con sabor y paletas			X	Las barras congeladas con sabor a fruta no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Fruta deshidratada, entera (como uvas pasas, albaricoques, ciruelas pasas, arándanos rojos)	X			Las frutas deshidratadas se acreditan como el doble del volumen servido. Por ejemplo, ¼ taza de uvas pasas se acredita como ½ taza de fruta. Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos. Tenga en cuenta que pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes.
Fruta, fresca, congelada, enlatada o deshidratada (todas las variedades)	X			Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Gelatinas que contienen frutas o jugo de frutas (áspic)		X		Las gelatinas deben contener al menos ⅓ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Tenga en cuenta que el jugo solamente es acreditable cuando se sirve como bebida.
Harina de coco			X	La harina de coco no es acreditable.
Helados, con sabor a fruta			X	Los helados con sabor a fruta no son acreditables para el componente de frutas porque no tienen la cantidad suficiente de fruta. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.



FRUTAS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Jalea			X	La jalea es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Limonada			X	Para que la limonada sea agradable al paladar, el jugo de limón se debe diluir menos de 100%, por lo tanto la porción no tendrá la concentración necesaria para cumplir el requisito del componente de frutas.
Mantequilla de manzana			X	La mantequilla de manzana es un condimento y no es acreditable.
Mermelada			X	La mermelada es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre la compra.
Mezclas de jugos, frutas y vegetales		X		Las mezclas de jugos de frutas y vegetales 100% puro son acreditables. Se pueden acreditar al componente de frutas cuando la fruta es el ingrediente principal.
Mezclas de jugos, todas las frutas		X		Las mezclas de jugos 100% puro son acreditables.
Miel			X	La miel es un endulzante y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra. A los niños menores de 1 año de edad no se les debe servir miel por razones de seguridad alimentaria.
Néctar, de frutas		X		Los néctares de frutas 100% puros son acreditables. Tenga en cuenta que los néctares no tienen estándares de elaboración, y su contenido de jugo puede variar de 0-100%.
Pan de banana			X	Por lo regular el pan de banana no tiene $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción.
Panecillos que contienen frutas		X		Los panecillos deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, los panecillos no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción.

FRUTAS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Pastelitos dulces para tostar con fruta (<i>toaster pastries with fruit</i>)			X	Los pastelitos dulces para tostar no son acreditables al componente de frutas porque no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción. Los pastelitos dulces para tostar son un postre a base de granos y no cuentan para el componente de granos. Este producto tiene un alto contenido de azúcar.
Polvos y siropes con sabor a frutas			X	Los polvos y siropes con sabor a frutas no son acreditables, porque no cumplen con los estándares de frutas o jugo.
Ponche con sabor a frutas			X	Los ponches con sabor a frutas no son acreditables porque no tienen la cantidad suficiente de jugo.
Productos para merienda de 100% fruta (tiras de fruta, láminas, caramelos de fruta u otros productos del mismo tipo)			X	Los productos de meriendas (refrigerios) de frutas no son acreditables.
Pudines que contienen frutas, preparados en el centro de cuidado		X		Los pudines que se preparan en el centro de cuidado que contienen frutas deben tener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción para que sean acreditables al componente de frutas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada. En la mayoría de los casos, los pudines se clasifican como otros alimentos y no contribuyen a los requisitos del patrón de comidas. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Pudines que contienen frutas, producidos comercialmente			X	Los pudines producidos comercialmente no son acreditables al componente de frutas porque no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción.
Relleno para pastel de limón			X	El relleno para el pastel de limón no es acreditable porque no tiene la cantidad suficiente de fruta por porción.
Rellenos para pastel de frutas		X		Los rellenos para pastel deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Los postres a base de granos no cuentan para el componente de granos.



FRUTAS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Salsa o condimento de arándanos rojos (<i>cranberry sauce/relish</i>)		X		Las salsas deben contener 1/8 taza (2 cucharadas) de fruta por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte la sección de frutas en la Guía de compra de alimentos.
Salsas de frutas		X		Las salsas de frutas deben contener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, las salsas producidas comercialmente no tienen la cantidad suficiente de frutas por porción. Estos productos tienen un alto contenido de azúcar.
Sidra de manzana		X		La sidra debe seguir las mismas reglas de acreditación que el jugo de fruta (jugo 100% puro y pasteurizado).
Sirope (con sabor a frutas)			X	El sirope es un condimento y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Sirope de arce (<i>maple syrup</i>)			X	El sirope de arce es un condimento o endulzante y no es acreditable. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Sorbetes (<i>sherbet</i>), producidos comercialmente o en el centro de cuidado			X	Los sorbetes (<i>sherbet</i>) no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Sorbetes (<i>sorbets</i>), producidos comercialmente o en el centro de cuidado		X		Los sorbetes (<i>sorbets</i>) deben contener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de fruta por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Tartas de frutas (<i>cobblers/crisps</i>)		X		Las tartas de frutas (<i>cobblers/crisps</i>) deben contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Las tartas de frutas son postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Torta de piña invertida		X		La torta debe contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. La torta es un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Tortas que contienen frutas		X		Aunque las tortas que contienen frutas son un postre a base de granos, no cuentan para el componente de granos. Sin embargo, si contienen al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción, la porción de fruta se puede acreditar al componente de frutas. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, las tortas con frutas no tienen la cantidad suficiente de fruta por porción.
Yogur con fruta, producido comercialmente			X	Todo el volumen del yogur con fruta, producido comercialmente es acreditable al componente de sustitutos de carne, pero no cuenta para el componente de frutas. Para obtener información adicional, consulte la sección de carnes/sustitutos de carne en la Guía de compra de alimentos. No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 oz.
Yogur, producido comercialmente (fruta añadida por el operador)		X		El yogur al cual el operador le añade fruta debe contener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de fruta visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 oz.