

Las regulaciones del CACFP tienen como requisito servir una porción de vegetales en cada almuerzo y cena, como se especifica en el patrón de comidas. Una porción de vegetales que contribuye al patrón de comidas incluye:

- vegetales frescos
- vegetales congelados
- vegetales deshidratados/secos
- vegetales enlatados
- frijoles y guisantes (legumbres) secos y cocidos
- jugo de vegetales 100% puro

Tenga en cuenta que puede servir un segundo vegetal (que sea distinto), para cumplir con el requisito de la fruta. Sin embargo, dos porciones del mismo vegetal en la misma comida no se pueden acreditar como dos porciones de vegetales distintos y no se pueden servir para sustituir el requisito de la fruta. Por ejemplo, dos porciones de brócoli cuentan como una porción de vegetales y no como dos vegetales distintos. De igual forma, si sirve un vegetal en dos formas distintas, por ejemplo zanahorias crudas y cocidas, solamente contará como una porción de vegetales.

Vegetales mixtos

Las mezclas de diferentes tipos de vegetales, cuyas cantidades no se conocen, como la mezcla de zanahorias y guisantes congelados, se acreditan como una porción de vegetales. Sin embargo, si el operador del programa tiene documentación que le proporcionó el fabricante acerca de la cantidad de cada vegetal, este podrá acreditarlos como dos porciones de vegetales, siempre y cuando la porción que sirve de cada vegetal sea de al menos $\frac{1}{8}$ taza. Tenga en cuenta que las cantidades mínimas acreditables no se aplican al patrón de comidas para bebés.

Los frijoles o los guisantes (legumbres) secos y cocidos se pueden utilizar para cumplir con todo (o con parte) del requisito del componente de vegetales. Los frijoles y los guisantes incluyen, entre otros, frijoles negros, *edamame* fresco, garbanzos, lentejas, frijoles rojos, habas de lima maduras, frijoles blancos, frijoles pintos y guisantes partidos. Los frijoles y los guisantes también pueden ser acreditables como un sustituto de carne, pero no como ambos (vegetales y sustitutos de carne) en la misma comida. Las habas de soya asadas (nueces de soya) también pueden ser acreditables como vegetales o como un sustituto de carne, pero no como ambos en la misma comida. Para acreditar las habas de soya asadas como vegetales, utilice la cantidad de volumen (por ejemplo, $\frac{1}{4}$ taza de habas de soya asadas es equivalente a $\frac{1}{4}$ taza de vegetales, sin importar el peso).

Chips para merienda (refrigerio) como las *chips* de papa, no son acreditables. Estos productos no cumplen con los requisitos del componente de vegetales. Estos alimentos procesados suelen tener un alto contenido de sodio, grasa o azúcar y un bajo contenido de nutrientes.

Los vegetales enlatados en el centro de cuidado no están permitidos en el servicio de comidas del CACFP por razones de seguridad alimentaria. Consulte las páginas 133 a 135 de la sección de recursos para obtener información adicional sobre la seguridad alimentaria de las frutas y vegetales. Los vegetales congelados en el centro de cuidado sí están permitidos. Por ejemplo, cuando el maíz dulce está en temporada (que es más económico y tiene mejor sabor), usted puede congelar las mazorcas en una bandeja y utilizarlas en los meses de invierno, cuando el maíz fresco no está disponible o es muy costoso.

Tamaño de las porciones y rendimiento de algunos vegetales

Esta tabla es un resumen de los vegetales que se usan más frecuentemente y 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.

Vegetales	Tamaño de la porción y rendimiento
Aceitunas maduras	8 aceitunas (grandes) = ¼ taza
Coliflor	1 cabeza mediana = aproximadamente 6 tazas de floretes
Hoja de lechuga*	¼ taza de trozos de lechuga fresca
Lechuga (<i>iceberg</i>)*	¼ taza de lechuga fresca, rallada o ¼ taza de trozos de lechuga fresca
Palitos de apio	1 palito tiene 4 pulgadas de largo y ½ pulgada de ancho; 3 palitos = ¼ taza
Palitos de pepino	1 palito tiene 3 pulgadas de largo y ¾ de pulgada de ancho; 3 palitos (pelados o sin pelar) = ¼ taza
Palitos de zanahoria	1 palito tiene 4 pulgadas de largo y ½ pulgada de ancho; 3 palitos = ¼ taza
Pepinillos encurtidos (<i>pickles</i>)	⅓ de pepinillo (grande) = ¼ taza
Rábanos	7 rábanos pequeños = ¼ taza
Tomates grandes o extra grandes	4 rodajas de ⅛ de pulgada de grosor = ¼ taza
Tomates pequeños o medianos	5 rodajas de ⅛ de pulgada de grosor = ¼ taza
Tomates tipo <i>cherry</i>	3 tomates = aproximadamente ¼ taza

Nota: esta tabla de tamaños de las porciones de vegetales se basa en una porción de ¼ taza.

*Los vegetales de hoja verde crudos se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo, ¼ taza de vegetal de hoja verde, crudo se acredita como ⅛ taza de vegetales.



VEGETALES

Utilice esta sección como guía para identificar los vegetales y los productos de vegetales que son acreditables. Esta NO es una lista exhaustiva. Para obtener información sobre los vegetales 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	
Aceitunas	X			Las aceitunas son acreditables si proporcionan un mínimo de 1/8 taza (2 cucharadas). Tenga en cuenta que la mayoría de las aceitunas tienen un alto contenido de sodio.
Aros de cebolla (<i>onion rings</i>)		X		Puede servir los aros de cebolla (<i>onion rings</i>) que han sido producidos comercialmente, ya sean pre-fritos, cocidos en una freidora de aire, o en equipo de freír ultra rápido, siempre y cuando no se fríen en grasa para recalentarlos. Los alimentos que se fríen en mucha grasa en el centro de cuidado no son acreditables. Para que sea acreditable como vegetal, este producto debe contener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de cebolla cocida por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Tenga en cuenta que la mayoría de los aros de cebolla tienen un alto contenido de grasa.
Base para salsa <i>gravy</i>			X	La base para salsa <i>gravy</i> no es un vegetal y no es acreditable.
Brotos de frijol (enlatados o cocidos)	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre los brotes de frijol enlatados o cocidos. Tenga en cuenta que los brotes de frijol crudos no son acreditables, por razones de seguridad alimentaria.
Cátsup o salsa picante (chili)			X	El cátsup y la salsa picante son condimentos y no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.



Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
<i>Chips</i> (de papa u otro vegetal), fritos			X	Los <i>chips</i> de papa u otro vegetal no son acreditables porque tienen mucha variación en los ingredientes. Estos productos tienen un alto contenido de grasa y sodio, y no se deben de servir frecuentemente. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
<i>Chips</i> de maíz			X	Los <i>chips</i> de maíz se clasifican como un grano (no como un vegetal) cuando se elaboran con ingredientes acreditables. Consulte la sección de granos en la Guía de compra de alimentos.
Combinaciones de jugos de frutas y/o vegetales 100% puros	X			Las combinaciones de jugos de frutas o vegetales 100% puros son acreditables. Cuando el ingrediente principal es vegetales, se puede acreditar para el componente de vegetales.
Combinaciones de jugos de vegetales		X		Las combinaciones de jugos de vegetales 100% puros son acreditables.
Condimento de pepinillos (<i>pickle relish</i>)			X	Este producto 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.
Ensalada de col		X		La porción de vegetales en la ensalada de col, sin condimentos u otros ingredientes, es acreditable. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Ensalada de macarrones (ensalada de pasta)		X		La ensalada de macarrones que contiene vegetales debe tener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte la sección de granos para documentar los componentes alimenticios en los ingredientes de la pasta.
Espirales de vegetales (elaborados con vegetales frescos como zanahoria o calabacín)	X			Son acreditables al componente de vegetales según la cantidad de volumen servido.

VEGETALES

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Frijoles o guisantes (legumbres) enlatados o secos	X			Los frijoles o los guisantes secos o enlatados y cocidos (frijoles rojos, negros, garbanzos, lentejas, etc.) se pueden acreditar como vegetales o como sustituto de carne, pero no como ambos en la misma comida. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Garbanzos, tostados	X			Los garbanzos tostados se pueden acreditar como vegetales o como sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida. ¼ taza de garbanzos tostados se acredita como ¼ taza de vegetales o 1 oz eq de sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida. Tenga en cuenta que pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes.
Gelatinas que contienen vegetales (áspic)		X		Las gelatinas que contienen vegetales deben tener al menos ⅓ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Habas de soya, asadas (nueces de soya)	X			Las habas de soya asadas se pueden acreditar como vegetales o como sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida. ¼ taza de habas de soya asadas se acredita como ¼ taza de vegetales o 1 oz eq de sustitutos de carne, pero no como ambos en la misma comida. Tenga en cuenta que pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos grupos de participantes. Cuando planee menús que incluyan soya y productos de soya tenga en cuenta las alergias o intolerancias de los participantes.
Harina de frijol		X		Los productos de pasta elaborados con harinas de un subgrupo de vegetales se pueden acreditar al subgrupo de vegetales correspondiente.
Jarabe de maíz			X	El jarabe de maíz es un azúcar, no un vegetal. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra. Tenga en cuenta que el jarabe de maíz no es recomendable para niños menores de 1 año.
Kétchup (cátsup)			X	El kétchup 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.
Maíz, fresco (en grano o mazorca)	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.

VEGETALES

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Maíz pozolero (<i>hominy</i>), enlatado	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos. ¼ taza de maíz pozolero (<i>hominy</i>), enlatado y escurrido se acredita como ¼ taza de vegetales. Consulte la sección de granos para obtener información sobre la acreditación del maíz pozolero (<i>hominy</i>) seco.
Mayonesa, aderezo para ensaladas, margarina, aceite para ensaladas y mantequilla			X	Estos productos son condimentos y no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Mezclas de especias secas			X	Las especias no contribuyen a los requisitos del patrón de comidas.
Mostaza			X	La mostaza 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.
Palitos de vegetales (<i>vegetable sticks/straws</i>)			X	Por lo general, estos productos no tienen la cantidad suficiente de vegetales por porción.
Pan de calabacín (calabacín en pan)		X		El pan de calabacín debe contener al menos ⅛ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, los panes de vegetales no tienen la cantidad suficiente de vegetales por porción.
Pan de calabaza			X	Por lo regular, el pan de calabaza no tiene ⅛ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción.
Pan de zanahoria		X		El pan de zanahoria debe contener al menos ⅛ taza (2 cucharadas) de vegetal visible por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Por lo general, estos productos no tienen la cantidad suficiente de vegetal por porción.
Papas, deshidratadas	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.



VEGETALES

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Papas fritas (<i>french fries</i>)		X		Puede servir las papas fritas que han sido producidas comercialmente, ya sean pre-fritas, cocidas en una freidora de aire, o en equipo de freír ultra rápido, siempre y cuando no se frían en grasa para recalentarlas. Los alimentos que se fríen en mucha grasa en el centro de cuidado no son acreditables. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Papas y cáscara de papa	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Pasta o fideos (elaborados con frijoles o guisantes)		X		La pasta o los fideos (elaborados con harina 100% de frijol o de guisantes) son acreditables al componente de vegetales según la cantidad de volumen servido. Para la pasta o los fideos elaborados con harina de frijol o guisante que no es 100% pura, documente la contribución al patrón de comidas con una etiqueta CN o una Declaración de Formulación del Producto.
Pepinillos encurtidos (<i>pickles</i>)	X			Los pepinillos encurtidos (<i>pickles</i>) se pueden acreditar si la porción tiene como mínimo $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas). Tenga en cuenta que la mayoría de los pepinillos tienen un alto contenido de sodio.
Relleno de pastel: camote, calabaza		X		Los rellenos para pasteles que contienen vegetales deben tener al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Salsa	X			La salsa es acreditable al componente de vegetales. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Salsa barbacoa			X	La salsa barbacoa es un condimento y no es acreditable.
Salsa para espagueti (sin carne)	X			La salsa para espagueti es acreditable al componente de vegetales. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Salsa para pizza		X		La salsa para pizza se puede acreditar si proporciona un mínimo de 1/8 taza (2 cucharadas). 1/8 taza de salsa para pizza proporciona 1/8 taza de vegetales. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Sopas, preparadas en el centro de cuidado		X		Las sopas preparadas en el centro de cuidado deben contener al menos 1/8 taza (2 cucharadas) de vegetales visibles por porción. Documente la contribución al patrón de comidas con una receta estandarizada.
Sopas: enlatadas, condensadas, o listas para servir (minestrone, tomate, tomate con otros componentes básicos como arroz y vegetales, o vegetales con componentes básicos como carne y aves)	X			1 taza de sopa reconstituida o lista para servir proporciona 1/4 taza de vegetales. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos. Tenga en cuenta que para los niños pequeños, 1 taza de sopa puede ser demasiada cantidad.
Vegetales de hoja verde, todas las variedades (como hojas de mostaza, col berza y acelga)	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Vegetales deshidratados	X			Los vegetales deshidratados son acreditables según la cantidad de volumen servido. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.
Vegetales frescos, congelados, enlatados o secos (todas las variedades)	X			Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos.