

# Acreditación de Frutas en los Programas de Nutrición del Niño

## Hoja Informativa



Las frutas son un componente requerido para poder reembolsar las comidas servidas en el Programa de Desayuno y Almuerzo Escolar (PDAM), en el patrón de alimentos de almuerzo para preescolares, y en el almuerzo y cena del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (PACNA). Sin embargo, este requisito se puede cumplir de igual manera con un vegetal (con excepción de PDAM). Las frutas pueden ser servidas como parte de una comida reembolsable para cumplir con el requisito combinado para frutas y vegetales en los desayunos de preescolares y PACNA, así como en el Programa de Servicios de Alimentos de Verano (PSAV). También pueden ser servidas como uno de los dos componentes de alimentos requeridos para una merienda reembolsable en todos los Programas de Nutrición del Niño.

### Requisito del componente fruta



- Las frutas pueden ser frescas, congeladas, secas o enlatadas (empacadas en agua, jugo de fruta, o en syrup "light"), y/o 100% jugo de fruta pasteurizado. Ejemplos de frutas acreditables se pueden encontrar en el *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG)* en la siguiente dirección <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/>.
- El tamaño de servicio mínimo acreditable para la fruta es  $\frac{1}{8}$  taza. **Nota:** la cantidad mínima acreditable no aplica al patrón de alimentos de los infantes.



- Las frutas en puré se acreditan como jugo cuando son servidas en *smoothie*.

- Las frutas se acreditan basadas en el volumen servido (con excepción de la fruta seca). Las frutas secas se acreditan al doble de su volumen en los programas escolares de alimentos y PACNA.



- Ejemplo:  $\frac{1}{8}$  taza de arándanos secos se acredita como  $\frac{1}{4}$  taza de fruta.
- $\frac{1}{8}$  taza de cualquier fruta es el tamaño de servicio mínimo que puede ser acreditable. Por ejemplo, aunque la fruta seca se acredita al doble de su volumen servido,  $\frac{1}{16}$  taza (1 cda) de fruta seca no se puede ofrecer para contarla como  $\frac{1}{8}$  taza, porque  $\frac{1}{16}$  taza es menos que el tamaño de servicio mínimo que puede ser acreditable.
- Nota:** En el PSAV y en el Programa de Merienda Escolar, las frutas secas se acreditan según el volumen servido.



- Artículos del menú en los programas escolares de alimentos y PACNA que son una mezcla de frutas y vegetales (ej. una salsa de fruta hecha con melocotones y pimientos rojos), se puede acreditar de manera separada para los componentes de frutas y vegetales.

Adiestramientos y material educativo sobre nutrición y planificación puede ser encontrado en: [TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov).

FNS-931 • May 2022

Material traducido y adaptado por la Lcda. Lymaris González, Nutricionista AESAN

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.



## Acreditación del coco en los Programas de Nutrición del Niño

- El coco (fresco o congelado) se acredita como fruta basado en el volumen servido.
- Como otras frutas secas, el coco seco se acredita al doble del volumen servido en los programas escolares de alimentos y PACNA.
- El agua de coco, etiquetada como 100% jugo, se acredita como jugo por volumen servido. Nota: Esto no se refiere a “leche de coco,” la cual no es acreditable.

## Productos que no contribuyen contra los Requisitos del Patrón de Alimentos

- ✗ Meriendas hechas de frutas (por ejemplo: *chips* de guineo, *fruit drops*, *fruit strips*)
- ✗ Frutas secas congeladas
- ✗ *Relish* de pepinillo, mermelada, jalea, otros condimentos
- ✗ Productos enlatados en el hogar (por razones de seguridad)
- ✗ Harina de coco y aceite de coco

## Jugo de fruta

- Jugo de fruta 100% puro, pasteurizado (líquido o congelado) puede utilizarse para cumplir con el requisito de fruta en una comida o merienda reembolsable.
- Concentrados de jugo pueden utilizarse solo cuando se reconstituye a 100% jugo puro, y se puede servir líquido y congelado.
- El jugo se puede utilizar como un componente en la merienda cuando el otro componente **no es** una bebida (ej. leche).
- El jugo no se acredita cuando se utiliza como un ingrediente en otro alimento o bebida, con la excepción de *smoothies*.



## Servicio de frutas y jugos en los Programas de Nutrición del Niño

### Servicio de Merienda Escolar

- Jugo de fruta o vegetal 100% puro puede acreditarse contra el componente completo de fruta o vegetal.
- El jugo no debe servirse cuando la leche es servida como el único otro componente.

### Programa de Alimentos de Verano

- El jugo de fruta o vegetal debe ser 100% puro para el desayuno y merienda.
- Para almuerzo y cena, el jugo de fruta o vegetal 100% puro no debe exceder más de la mitad del requisito de frutas o vegetales.

### PACNA – Infantes

- No se deben servir jugos de frutas ni vegetales.
- Se requiere un servicio de fruta cuando el infante ha alcanzado un desarrollo adecuado para aceptarlo.

### PACNA – Niños y Adultos

- Jugo 100% puro y pasteurizado solo se puede utilizar en 1 comida al día para cumplir con el requisito de fruta y vegetal, esto incluye la merienda.\*
- En el desayuno, tanto la fruta, vegetal o porción de ambos puede cumplir con el componente combinado de fruta y vegetal.
- En almuerzo y cena, un vegetal se puede utilizar para cumplir con el requisito de fruta.

### Programa de Desayuno y Almuerzo Escolar

- No más de la ½ del total de fruta ofrecida en la semana puede ser en forma de jugo.
- En el desayuno, los vegetales pueden sustituir la fruta.

### Preescolar

- Jugo 100% puro y pasteurizado solo se puede utilizar en 1 comida al día para cumplir con el requisito de fruta y vegetal, esto incluye la merienda.\*
- En el desayuno, tanto la fruta, vegetal o porción de ambos puede cumplir con el componente combinado de fruta y vegetal.
- En almuerzo, un vegetal se puede utilizar para cumplir con el requisito de fruta.

\*El límite de jugo se mide por programa. Por ejemplo, si una escuela sirve almuerzo a preescolares bajo PDAM y una merienda bajo PACNA, la escuela puede servir jugo tanto en almuerzo como en merienda.



# Prueba tus conocimientos

## Cierto o Falso

Selecciona la respuesta correcta.

- Las comidas escolares pueden ofrecer hasta la mitad del componente de fruta semanal como jugo.  Cierto  Falso
- El tamaño de servicio mínimo acreditable para fruta es ¼ taza.  Cierto  Falso
- Artículos en el Menú que sean mezcla de frutas y vegetales deben acreditarse de forma separada como una fruta y un vegetal, y cada componente debe aportar al menos 1/8 taza para PDAM y PACNA.  Cierto  Falso
- Los *chips* de guineo orgánicos son acreditables.  Cierto  Falso
- Un *smoothie* que contenga 8 onzas de leche sin grasa, ½ taza de puré de *blueberries*, y 4 oz de yogurt bajo en grasa se puede acreditar como ½ taza de 100% jugo de fruta.  Cierto  Falso
- Los estudiantes pueden seleccionar ½ taza de melocotones para cumplir con el requisito mínimo de fruta para un almuerzo reembolsable.  Cierto  Falso

## ¿Cuánto?

Usted decide añadir duraznos al mostrador de ensaladas (*salad bar*). Está utilizando empaques de 20 libras de duraznos congelados. De acuerdo al *Food Buying Guide*, un empaque de 20 libras de duraznos congelados en rebanadas provee 147.40 servicios de ¼ taza de duraznos descongelados con el líquido. Use la siguiente ilustración para contestar las preguntas (ilustración tomada del FBG).

1. Food As Purchased, AP	2. Purchase Unit	3. Servings per Purchase Unit, EP	4. Serving Size per Meal Contribution	5. Purchase Units for 100 Servings	6. Additional Information
Peaches, frozen <i>Sliced, Sweetened or Unsweetened, Includes USDA Foods</i>	20 lb Bag	147.40	1/4 cup thawed, fruit and liquid	0.68	20-lb Bag = about 36-7/8 cups thawed peaches and liquid

- ¿Cuántos servicios de ½ taza rinde el empaque de 2 libras de duraznos descongelados con su líquido?  
\_\_\_\_\_
- Si desea servir 110 servicios de ¼ taza de duraznos descongelados con su líquido, cuántas libras de duraznos congelados va a necesitar? \_\_\_\_\_





# Respuestas

1. Las comidas escolares pueden ofrecer hasta la mitad del componente de fruta semanal como jugo.  
**Cierto:** Hasta la mitad de las frutas ofrecidas en el comedor escolar puede ser en forma de jugo 100%.
2. El tamaño de servicio mínimo acreditable para fruta es  $\frac{1}{4}$  taza.  
**Falso:** El tamaño de servicio mínimo acreditable es  $\frac{1}{8}$  taza.
3. Artículos en el menú que sean mezcla de frutas y vegetales deben acreditarse de forma separada como una fruta y un vegetal, y cada componente debe aportar al menos  $\frac{1}{8}$  taza para PDAM y PACNA.  
**Cierto:** Tanto para los programas escolares de alimentos como para PACNA, las frutas y vegetales presentes en el mismo plato, se deben acreditar por separado para sus respectivos componentes y debe tener un mínimo de  $\frac{1}{8}$  taza de fruta o  $\frac{1}{8}$  taza de vegetal.
4. Los *chips* de guineo orgánicos son acreditables.  
**Falso:** Alimentos para meriendas hechos a base de fruta, como los *chips* de guineo, no contribuyen a los requisitos del patrón de alimentos.
5. Un *smoothie* que contenga 8 onzas de leche sin grasa,  $\frac{1}{2}$  taza de puré de *blueberries*, y 4 onzas de yogurt bajo en grasa se puede acreditar como  $\frac{1}{2}$  taza de 100% jugo de fruta.  
**Cierto:** La fruta servida en un *smoothie* se acredita a base del volumen del puré, en su estado de descongelación, si era congelado. La fruta en puré en un *smoothie* se acredita como jugo de fruta 100%.
6. Los estudiantes pueden seleccionar  $\frac{1}{2}$  taza de melocotones para cumplir con el requisito mínimo de fruta para un almuerzo reembolsable.  
**Cierto:** Para que un almuerzo sea reembolsable, la cantidad mínima diaria de fruta ofrecida debe ser  $\frac{1}{2}$  taza para estudiantes de kindergarten a 8vo grado y 1 taza para estudiantes de grado 9 a 12. Bajo Ofrecer en vez de Servir, los estudiantes deben seleccionar  $\frac{1}{2}$  taza de fruta o vegetal más dos otros componentes de alimentos en el almuerzo para que sea una comida reembolsable.

## ¿Cuánto?

Usted decide añadir duraznos al mostrador de ensaladas (*salad bar*). Está utilizando empaques de 20 libras de duraznos congelados. De acuerdo al *Food Buying Guide*, un empaque de 20 libras de duraznos congelados en rebanadas provee 147.40 servicios de  $\frac{1}{4}$  taza de duraznos descongelados con el líquido.

1. Cuántos servicios de  $\frac{1}{2}$  taza rinde el empaque de 2 libras de duraznos descongelados con su líquido?

**73 servicios de  $\frac{1}{2}$  taza.**

Un empaque de 20 libras de duraznos congelados provee 147.40 servicios de  $\frac{1}{4}$  taza de la fruta descongelada con su líquido. Sabemos que 2 servicios de  $\frac{1}{4}$  taza es igual a un servicio de  $\frac{1}{2}$  taza ( $\frac{1}{4}$  taza +  $\frac{1}{4}$  taza =  $\frac{1}{2}$  taza).

Entonces, si dividimos el número de cuartos de taza entre 2, obtendremos el número de servicios de  $\frac{1}{2}$  taza:

**$147.40$  servicios de  $\frac{1}{4}$  taza  $\div$   $2 = 73.7$  servicios de  $\frac{1}{2}$  taza, esto se redondea a  $73$  servicios de  $\frac{1}{2}$  taza.**

2. Si desea servir 110 servicios de  $\frac{1}{4}$  taza de duraznos descongelados con su líquido, cuántas libras de duraznos congelados va a necesitar? **15 libras**

Si en un empaque de 20 libras hay 147.40 servicios de  $\frac{1}{4}$  taza, entonces el número deseado de servicios de  $\frac{1}{4}$  taza debe dividirse entre 147.40 para calcular la porción del empaque (20 libras) que necesitaremos:

**$110$  servicios de  $\frac{1}{4}$  taza  $\div$   $147.40$  servicios de  $\frac{1}{4}$  taza =  $0.7463$  del empaque de 20 libras.**

Luego, calcule el peso de la porción que necesitamos del empaque de 20 libras:

**$0.7463 \times 20$  libras =  $14.93$  libras, lo cual se redondea a  $15$  libras**