

# Acreditación de **Vegetales** en los Programas de Nutrición del Niño

## Hoja Informativa



Los vegetales u hortalizas son componentes requeridos 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). Los vegetales pueden ser servidos como parte de una comida reembolsable en el Programa de Desayuno Escolar, y 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 servidos como uno de los dos componentes de alimentos requeridos para una merienda reembolsable en todos los Programas de Nutrición del Niño.

## Requisito del componente vegetal



- Los vegetales deben ser frescos, congelados, enlatados, secos (incluyendo legumbres secas), o jugo de vegetales 100% puro. Ejemplos de vegetales acreditables se pueden encontrar en el *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG)* en la siguiente dirección <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/>.



- Muchos de los vegetales se acreditan según el volumen servido; el tamaño de servicio mínimo acreditable es  $\frac{1}{8}$  taza (excepto la pasta de tomate, puré de tomate, y las hojas verde crudas). **Nota:** cantidades mínimas acreditables no aplican al patrón de alimentos de infantes.
  - **Las hojas verde crudas** se acreditan a la mitad del volumen servido en los Programas de Alimentos Escolares y PACNA (Ejemplo: En PDAM,  $\frac{1}{2}$  taza de lechuga romana contribuye como  $\frac{1}{4}$  taza del subgrupo de vegetales color verde intenso). En el PSAV y en el Servicio de Meriendas, los vegetales de hoja verde crudos se acreditan según el volumen servido.
  - **Vegetales de hoja verde cocidos**, como la espinaca salteada, se acreditan según volumen servido.
  - **La pasta y puré de tomate** se pueden acreditar usando la equivalencia del alimento entero (volumen de tomates antes de hacer el puré) en vez del volumen servido. Todos los demás purés de vegetales se acreditan basados en el volumen final servido.



- Las legumbres forman parte del componente de carnes o sustitutos o del componente de vegetales, pero no a los dos en el mismo servicio o comida.



- En los Programas Escolares de Alimentos y en PACNA, la mezcla de frutas y vegetales (ej., batata dulce con manzana), se deben acreditar de manera separada para los componentes de fruta y vegetal.



- En el transcurso de una semana, las escuelas deben ofrecer vegetales representativos de subgrupos específicos.

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

FNS-932 • May 2022

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

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Subgrupos de Vegetales	Ejemplos incluyen
Verde intenso	bok choy, brécol, col rizada, lechuga de hoja verde intenso, mesclun, hojas de mostaza, lechuga romana, espinaca, hojas de nabo, y berros
Rojo/anaranjado	calabaza bellota, calabaza moscada, zanahorias, calabaza, tomate, jugo de tomate, y batata dulce
Legumbres	habichuelas negras, garbanzos, habichuelas rojas, lentejas, frijoles blancos, habichuelas pintas, soja, frijoles, y habichuelas blancas
Farináceos	maíz, yuca, guineos verdes, guisantes, plátanos, castañas de agua ( <i>water chestnuts</i> ) y papas
Otros Vegetales	todos los demás vegetales frescos, congelados y enlatados, cocidos o crudos, como alcachofas, espárragos, aguacate, brotes de soja, remolacha, coles de bruselas, repollo, coliflor, apio, pepinillo, berenjena, habichuelas tiernas, pimientos, lechuga americana, setas, okra, cebolla, nabos, y zucchini

## Jugo de vegetales

- En los Programas de Alimentos Escolares, no más de la 1/2 del total de vegetales ofrecidos en la semana, puede ser jugo 100% puro, y se mide de forma separada en el almuerzo y desayuno.
- En PACNA o en los Patrones de Alimentos de Preescolares, el jugo de vegetales 100% puro se puede utilizar para cumplir con el componente de vegetal no más de 1 vez al día, incluyendo la merienda. El jugo de vegetal 100% puro se puede usar como 1 componente en la merienda cuando el otro componente NO es una bebida.
- En el PSAV, el jugo de vegetal o fruta 100% puro no se puede contar como parte del componente de fruta o vegetal, más de la 1/2 del servicio de la semana en almuerzo y cena.

**Nota:** 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.

## Smoothies de vegetales

- Vegetales en puré (frescos, congelados o enlatados) cuando son servidos en un *smoothie*, se acreditan como jugo, y están sujetos a las limitaciones relacionadas al servicio de jugo.
- Vegetales en puré incluidos en un *smoothie* se pueden contar como alimento del componente fruta/vegetal en el Programa de Meriendas Escolares y en el desayuno y merienda de PACNA y el PSAV. En la merienda, un *smoothie* que contenga jugo y leche se puede acreditar ya sea como jugo o leche siempre y cuando haya un segundo componente separado servido en adición al *smoothie*.
- Guisantes y habichuelas secas se pueden acreditar como componente de vegetal y contaría como jugo, si es servido en un *smoothie*.
- El jugo no se acredita cuando es utilizado como ingrediente en otra comida o bebida con la excepción de *smoothies*.



# Nuevos vegetales acreditables en los Programas de Nutrición del Niño

## Hominy (maíz molido)

- El *Hominy* se puede acreditar como componente de vegetal en una comida o merienda reembolsable.
- ¼ taza de *hominy* escurrido, enlatado o cocido, *hominy* entero (procedente del producto seco) se acredita como ¼ taza de vegetal (vegetal farináceo para PDAM)

## Pasta

- Las pastas hechas de una o más harinas 100% de vegetales se pueden acreditar para cumplir con el requisito de vegetal en los Programas de Nutrición del Niño. Por ejemplo, ½ taza de pasta hecha de harina de 100% vegetal se puede acreditar como ½ taza de vegetales.
- Productos de pasta hechos de harina de un subgrupo de vegetal se puede acreditar como parte del subgrupo de vegetal apropiado para las comidas escolares. Una pasta hecha de harina de legumbres (ej., harina de lentejas rojas) se puede acreditar como parte del subgrupo de vegetales legumbres o como requisito de carne.
- Productos de pasta elaborados con una mezcla de harinas 100% de vegetales de diferentes subgrupos (ej., lentejas y coliflor) se pueden acreditar de dos maneras para las comidas escolares:

1 Con una Declaración de Formulación del Producto (PFS) de parte del fabricante donde se detalle el volumen actual de cada harina de vegetal por servicio, el producto se puede acreditar contra un subgrupo específico; o

2 Si el volumen actual de cada harina de vegetal es desconocido, el producto de pasta se puede acreditar como el subgrupo de vegetales adicionales para cumplir con el requisito de vegetales semanales.



## Productos no acreditables

- ✗ Alimentos para meriendas hechos de vegetales, como papitas saladas (*potato chips*)
- ✗ Productos envasados en el hogar (por razones de seguridad)
- ✗ Condimentos como el encurtido de pepinillo (*relish*), jalea, mermelada, *catsup*, o salsa de chili (la pasta de tomate es acreditable)
- ✗ Vegetales secos a través de congelación
- ✗ Vegetales deshidratados usados para sazonar



## Prueba tu Conocimiento

Complete los blancos.

1. \_\_\_\_ taza es la cantidad mínima acreditable para cualquier vegetal.  
 A. ½ taza  B. ¼ taza  C. ⅛ taza
2. Para comidas escolares, la batata mameya pertenece al subgrupo \_\_\_\_\_.  
 A. Farináceo  B. Rojo/anaranjado  C. Otro vegetal
3. En PDAM y PACNA las hojas crudas se acreditan a cuál volumen servido.  
 A. ½  B. ¼  C. completo
4. Hojas cocidas como espinacas salteadas, se acreditan al \_\_\_\_\_ servido.  
 A. volumen  B. doble del volumen  C. mitad del volumen
5. Vegetales deshidratados usados para sazonar \_\_\_\_\_ acreditables.  
 A. son  B. no son
6. La combinación de \_\_\_\_\_ hace un servicio de 1 taza de: ensalada de tomate fresco, espinaca, y granos.  
 A. ¼ taza tomate fresco, 1 taza espinaca fresca, y ¼ taza de garbanzos escurridos  
 B. ¼ taza tomate fresco, 2 tazas espinaca fresca, y ¼ taza de garbanzos escurridos  
 C. ¼ taza tomate fresco, 1¼ tazas espinaca fresca, y ⅛ taza garbanzos escurridos  
 D. A y C





# Se puede acreditar?

Está sirviendo Sopa de Batata Mameya y Col Rizada como uno de los artículos del menú para nivel superior. El fabricante proveyó la siguiente Declaración de Formulación del Producto (PFS). Necesita revisar la documentación para asegurarse que los vegetales se acreditan según establecido. Use la Declaración del Producto (PFS) y el *Food Buying Guide* para contestar las preguntas.

Nombre del Producto: Sopa de Batata Mameya y Col Rizada		<b>Product Code:</b> 987			
Tamaño de Servicio: 1 taza (8.20 oz)		<b>Fecha:</b> 7/21/2020			
<b>Vegetales</b>					
Description of Creditable Ingredients per FBG	Vegetable Subgroup	Ounce per Raw Portion of Creditable Ingredient (A)	FBG Yield (B)	Purchase Unit (C)	Creditable Amount (A x B / C)
Kale, fresh, <i>Untrimmed</i> , cooked, drained vegetable	Dark Green Vegetables	2.80 oz	11.80	16.00 oz	<b>2.0650</b> 1/4 cups
Sweet Potatoes, frozen, <i>Center cuts, approx. 7/8 to 1-3/8-inch thick by 1-1/4 to 1-3/4 inch diameter</i> , cooked vegetable	Red/Orange Vegetables	3.50 oz	9.70	16.00 oz	<b>2.1218</b> 1/4 cups
<b>Total Cups Dark Green Vegetables:</b>	<b>0.5163 cups</b>	<b>Total Cups Red/Orange Vegetables:</b>	<b>0.5305 cups</b>		
<b>Declaración de Contribución al Patrón de Alimentos</b>					
Certifico que la información en la parte superior es cierta y correcta y que <b>1 taza (8.20 oz)</b> del producto listo para servir provee $\frac{1}{2}$ taza de vegetales verde intenso, $\frac{1}{2}$ taza de vegetales rojos/anaranjados cuando se prepara de acuerdo a las instrucciones .					
_____			_____		
Firma			Titulo		
_____			_____		
Nombre			Teléfono		

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
Kale, fresh <i>Untrimmed</i>	Pound	11.80	1/4 cup cooked, drained vegetable	8.50	1 lb AP = 0.67 lb ready-to-cook
Sweet Potatoes, frozen <i>Center cuts, approx. 7/8 to 1-3/8-inch thick by 1-1/4 to 1-3/4 inch diameter</i>	Pound	9.70	1/4 cup cooked vegetable	10.40	1 lb AP = 0.98 lb (about 2-3/8 cups) cooked sweet potatoes

### Cierto o Falso:

- El fabricante calculó correctamente la acreditación del vegetal para este producto.
  - Cierto  Falso
- Los estudiantes no necesitan vegetales adicionales para una comida reembolsable porque este producto cumple con el requisito completo.
  - Cierto  Falso





# Respuestas

1. \_\_\_\_\_ taza es la cantidad mínima acreditable para cualquier vegetal.

**C:  $\frac{1}{8}$  taza**

2. Para comidas escolares, la batata mameya pertenece al subgrupo \_\_\_\_\_.

**B: Vegetales rojo/anaranjado**

3. En PDAM y PACNA las hojas crudas se acreditan a cuál volumen servido.

**A:  $\frac{1}{2}$**

4. Hojas cocidas como espinacas salteadas, se acreditan al \_\_\_\_\_ servido.

**A: volumen**

5. Vegetales deshidratados usados para sazonar \_\_\_\_\_ acreditables.

**B: no son**

6. La combinación de \_\_\_\_\_ hace un servicio de 1 taza de: ensalada de tomate fresco, espinaca, y granos.

**D: A y C**

**A y C son correctas.** Recuerde, vegetales de hoja verde se acreditan a la mitad del volumen servido! **A** es correcta porque  $\frac{1}{4}$  taza de tomate fresco más 1 taza de espinaca fresca (la cual se acredita como  $\frac{1}{2}$  taza) más  $\frac{1}{4}$  taza de garbanzos escurridos suman un servicio de 1 taza de vegetales.

$(\frac{1}{4} \text{ taza} + \frac{1}{2} \text{ taza} + \frac{1}{4} \text{ taza} = 1 \text{ taza})$

**C** es correcta porque  $\frac{1}{4}$  taza de tomate fresco más  $1\frac{1}{4}$  tazas de espinaca fresca (se acredita como  $\frac{5}{8}$  taza) más  $\frac{1}{8}$  taza de garbanzos escurridos suman un servicio de 1 taza de vegetales.

$(\frac{1}{4} \text{ taza} + \frac{5}{8} \text{ taza} + \frac{1}{8} \text{ taza} = 1 \text{ taza})$



# ¿Se puede acreditar?

1. El manufacturero calculó de manera correcta la acreditación del vegetal para este producto.

**Nombre del Producto:** Sopa de Batata Mameya y Col Rizada **Product Code:** 987  
**Tamaño de Servicio:** 1 taza (8.20 oz) **Fecha:** 7/21/2020

**Vegetales**

Description of Creditable Ingredients per FBG	Vegetable Subgroup	Ounce per Raw Portion of Creditable Ingredient (A)	FBG Yield (B)	Purchase Unit (C)	Creditable Amount (A x B / C)
Kale, fresh, <i>Untrimmed</i> , cooked, drained vegetable	Dark Green Vegetables	2.80 oz	11.80	16.00 oz	<b>2.0650</b> 1/4 cups
Sweet Potatoes, frozen, <i>Center cuts, approx. 7/8 to 1-3/8-inch thick by 1-1/4 to 1-3/4 inch diameter</i> , cooked vegetable	Red/Orange Vegetables	3.50 oz	9.70	16.00 oz	<b>2.1218</b> 1/4 cups
<b>Total Cups Dark Green Vegetables:</b>	<b>0.5163 cups</b>	<b>Total Cups Red/Orange Vegetables:</b>	<b>0.5305 cups</b>		

**Declaración de Contribución al Patrón de Alimentos**  
 Certifico que la información en la parte superior es cierta y correcta y que **1 taza (8.20 oz)** del producto listo para servir provee 1/2 taza de vegetales color verde intenso, 1/2 taza de vegetales rojos/anaranjados cuando se prepara de acuerdo a las instrucciones.

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
Kale, fresh <i>Untrimmed</i>	Pound	11.80	1/4 cup cooked, drained vegetable	8.50	1 lb AP = 0.67 lb ready-to-cook
Sweet Potatoes, frozen <i>Center cuts, approx. 7/8 to 1-3/8-inch thick by 1-1/4 to 1-3/4 inch diameter</i>	Pound	9.70	1/4 cup cooked vegetable	10.40	1 lb AP = 0.98 lb (about 2-3/8 cups) cooked sweet potatoes

**Cierto:** Para calcular la contribución de los ingredientes acreditables para la sopa, la información del FBG ha sido incluida en la Declaración (PFS). Multiplique la cantidad de col rizada en la columna A (2.8 onzas por servicio) por el rendimiento en la columna B (11.80), que es el número de servicios de 1/4 taza por unidad de compra. Debido a que el FBG presenta la unidad de compra en libras, se divide entre 16 oz (columna C) (1 lb = 16 oz).

### Coteje los cálculos:

#### Col



2.80 onzas de col x 11.8 de rendimiento dividido entre 16 onzas por libra = 2.0650 servicios de 1/4 taza



Para obtener el número de tazas de col, divida el resultado entre 4, ya que hay 4 tazas de 1/4 en una taza: 2.0650 tazas de 1/4 ÷ 4 = 0.5163 tazas, lo cual se redondea a 0.5 o 1/2 taza de vegetales.

Como la col rizada pertenece al subgrupo de vegetales de color verde oscuro, provee 1/2 taza de este subgrupo.



## ¿Se puede acreditar? (continuación)

### Batata Mameya



3.50 onzas de Batata x 9.70 de rendimiento ÷ 16 onzas por libra = 2.1218 servicios de  $\frac{1}{4}$  taza



Para obtener el número de tazas de batata, divida el resultado entre 4 para obtener el número de tazas:  $2.1218 \text{ tazas de } \frac{1}{4} \div 4 = 0.5305 \text{ tazas}$ , lo cual se redondea a 0.5 tazas de vegetales.

Como la batata mameya pertenece al subgrupo de vegetales de color rojo/anaranjado, esta provee  **$\frac{1}{2}$  taza de este subgrupo.**

Este producto provee  
**1 taza de vegetales en total:**

$\frac{1}{2}$  taza de col +  $\frac{1}{2}$  taza de  
batata mameya = 1 taza de  
vegetales



2. Los estudiantes no necesitan vegetales adicionales para una comida reembolsable ya que este producto cumple con el requisito completo.

**Cierto:** 1 taza de vegetales es la cantidad mínima que una Autoridad Escolar debe ofrecer para cumplir con el requisito de vegetales diario para grados 9–12, y un servicio de la sopa provee 1 taza de vegetales en total. Bajo la estrategia de Ofrecer en vez de Servir, los estudiantes deben seleccionar  $\frac{1}{2}$  taza de fruta o vegetal, más dos componentes adicionales para que una comida sea reembolsable.

