

TABLA DE ALIMENTOS

4C Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos
www.4-C.org foodprog@4-C.org
1.800.292.2429 or 608.271.5242

CARNES Y ALTERNATIVAS DE CARNE

Puede sustituir todo el componente de granos en el desayuno un máximo de 3 veces por semana. La carne y las aves de corral deben procesarse en una instalación inspeccionada por el USDA o el estado.

AVES DE CORRAL

Pechuga de pollo
Salchichas de pollo
Carne de pollo molida
Pierna o muslo de pollo
Pollo procesado, para sándwich
Nuggets/palitos de pollo
Salchichas de pollo
Pollo entero
Alas de pollo
Pato/Ganso
Pechuga de pavo
Salchichas de pavo
Carne de pavo molida
Jamón de pavo
Pavo procesado, para sándwich
Salchichas de pavo
Pavo entero

PESCADO/MARISCO

Cangrejo
Pescado fresco o congelado
Salmón
Sardinas
Camarón
Surimi de mariscos
Atún

CARNE DE RES

Carne de res curada
Salchichas de res
Carne de res molida
Carne de res asada
Carne de res procesado, para sándwich
Costillas de res
Salchicha de res

Filete de carne de res
Guisado de carne de res
Ternera

CERDO

Tocino/lomo Canadiense
Jamón
Chuleta de cerdo
Salchichas de cerdo
Carne de cerdo molida
Cerdo procesado, para sándwich
Costilla de cerdo
Cerdo asado
Salchicha de cerdo
Filete de cerdo

CORDERO

Cordero
Animales de caza
Venado
Conejo

CARNE SECA, AVES, MARISCOS

Carne seca o semiseca
Aves de corral secas o semisecas
Mariscos secos o semisecos

HUEVO

Huevo

FRIJOLES/GUISANTES SECOS

Frijoles negros
Frijol de ojo negro
Judías blancas
Frijoles chili (chili con carne)
Edamame/soya
Frijoles haba
Garbanzos
Frijoles rojos
Harina de leguminosas, 100%
Lentejas
Habas de Lima
Frijol Mungo
Frijoles blanco/horneados/del norte
Gandules
Frijoles pintos
Guisantes

TOFU/TEMPEH

(Solo comercialmente preparado)

Tofu*
Tempeh*

QUESO

Queso, rebanado/en cubos
Queso de untar*

Requesón o Ricotta
Tiras de queso

YOGUR

No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

Yogur
Yogur de soya*

MANTEQUILLAS DE NUECES

Mantequilla de maní u otra nuez/semilla *

NUECES/SEMILLAS (Solo merienda)

A la hora de almuerzo y cena, nueces/semillas solo cumplen la mitad del requisito de carne/alternativo de carne; se debe servir una segunda carne/alternativo de carne y registrar ese alimento en el menú.

Almendras*
Nueces de Brazil*
Anacardo*
Avellana*
Nueces mixtas*
Cacahuete*
Pecanas*
Pistachos*
Semillas de calabaza*
Semillas de sésamo*
Nueces*

GRANOS

Todos los granos deben ser enriquecidos/fortificados. Al menos un grano por día debe ser rico en granos enteros.

PANES Y GALLETAS

Bagels
Panecillos/bollos
Pan
Palitos de pan
Relleno de pan
Empanizado de maíz en perrito Caliente
Bollos/panecillos
Masa de maíz
Pan de maíz
Galletas de sal
Crepes
Cruasán/medialuna
Bola de masa hervida
Envoltorios de Eggroll/Wonton
Panecillos ingleses

Pan plano/pita/sirio
Tostada francesa
Graham/Animal Crackers
Sémola de maíz/polenta*
Muffins/magdalenas
Panqueques
Corteza de pastelería
Corteza de pizza
Pretzels
Pan rapido
Torta de arroz
Escón/bizcochito
Concha de tortilla
Tortillas
Waffles

OTRO

Chips de grano entero
Palomitas de maíz

PASTA/ARROZ

Pasta
Arroz integral
Arroz

GRANOS (entero)

Amaranto
Cebada
Alforfón
Bulgur (trigo)
Cuscús (trigo)
Farina (trigo) *
Farro
Maíz molido
Mijo
Avena*
Quinoa

CEREALES

No debe contener más de 6 gramos de azúcar total por onza seca.
Cereales listos para comer
Cereales cocidos *

FRUTAS

Manzana/puré de Manzana
Albaricoque
Banana/plátano
Zarzamora
Arándanos azul
Mora de Boysen
Fruta de cactus
Melón
Cerezas

Clementinas
Coco
Arándanos rojos
Dátiles
Higos
Toronja/pomelo
Uvas
Guayaba
Melón verde
Kiwi
Fruta Lychee
Mandarinas
Mangos
Frutas mixtas
Melón persian
Nectarinas
Naranjas
Papaya
Durazno/melocotón
Peras
Piña
Ciruelas
Granada
Ciruelas pasas
Calabaza
Pasas
Frambuesas
Ruibarbo
Fruta estrella/carambola
Fresas
Fruta Ugli
Sandia

JUGOS

100% jugo – solo se puede servir una vez al día

Jugo de fruta*
Jugo de verdura*

VEGETALES

Brotos de Alfalfa
Alcachofas
Espárragos
Aguacate
Brotos de soya
Remolacha/betabel
Frijoles negros
Frijoles de ojo negro
Bok choy
Brócoli
Coles de Bruselas

Judías blancas
Repollo
Zanahorias
Coliflor
Apio
Chayote
Frijoles chili (chili con carne)
Chile/ají
Col chino
Maíz
Pepinos
Edamame
Berenjena
Frijoles haba
Garbanzos
Judías verdes
Verduras de hojas verde
Ensalada de hojas verde
Maíz molido
Jícama
Col rizada
Frijoles rojo
Kohlrabi
Puerro/poro
Harina de legumbres, 100%
Lentejas
Frijoles lima
Verduras mixtas
Frijol mungo
Champiñones/hongos
Nopales (Cactus)
Hojas de mostaza
Frijoles blanco/horneado/del norte
Okra
Chirivías
Chícharos/guisantes
Pimientos
Gandules
Frijoles pintos
Plátano verde
Papas
Calabaza
Rábanos
Naba/nabo sueco
Alga marina
Arveja china/tirabeque
Espinaca
Arvejas partidas
Calabacín

Batatas/ñame
Tomates fresco
Tomates en salsa/sopa
Nabo
Harina vegetal, 100%
Berro
Judías de cera/amarrilla

LECHE

Leche
Otro

INFANTES

A continuación, se presentan alimentos que solo se pueden reclamar para infantes.

Todo lo que figura en el resto de la tabla también se puede reclamar para infantes, a menos que esté marcado con un asterisco*.

CEREAL DE INFANTES

IFIC (cereal infantil fortificado con hierro)

CARNES INFANTILES

Carne de res infantil
Pollo infantil
Jamón infantil
Cordero infantil
Pavo infantil
Ternera infantil

LECHE MATERNA/FORMULA

Leche materna
Fórmula infantil fortificada con hierro

POR FAVOR TENGA EN CUENTA: Los productos alimenticios combinados comprados en la tienda (como nuggets de pollo, pizza congelada, perritos calientes empanizados de maíz, palitos de pescado, carne seca, etc.) requieren una etiqueta CN (etiqueta de nutrición infantil) o PFS (declaración de formulación del producto) para poder reclamar.