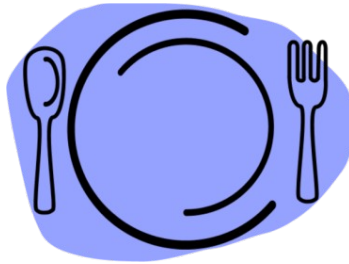


F14. Food Description Guide - Spanish

Esta página dejada en blanco a propósito

Guía de descripción de alimentos



Para ser usada con la **Encuesta de menú** y la **Encuesta de menú infantil**

El Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS por sus siglas en inglés) está recolectando esta información para comprender la calidad nutricional de las comidas y meriendas del CACFP, el costo de producirlas, y el consumo dietético y nivel de actividad de los participantes de CACFP. Esta es una recolección voluntaria y el FNS usará la información para examinar las operaciones del CACFP. Esta recolección pide información personal identificable bajo la Ley de privacidad de 1974. Las respuestas se mantendrán privadas en la medida prevista por la ley y los reglamentos del FNS. De conformidad con la Ley de reducción del papeleo de 1995 (Paperwork Reduction Act), una agencia no puede realizar ni patrocinar, y una persona no está obligada a responder a, una recopilación de datos a menos que muestre un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB por sus siglas en inglés). El número de control válido de la OMB para esta recopilación de datos es 0584-xxxx. Se calcula que el tiempo necesario para completar esta recopilación de datos es un promedio de 0.167 horas (10 minutos) por respuesta, incluyendo el tiempo requerido para revisar las instrucciones, buscar fuentes de datos existentes, recolectar y mantener los datos necesarios, y completar y revisar la recopilación de datos. Envíe comentarios sobre esta estimación de carga o cualquier otro aspecto de esta recopilación de información, incluidas sugerencias para reducir esta carga, a: U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Policy Support, 1320 Braddock Place, 5th Floor, Alexandria, VA 22314 ATTN: PRA (0584-xxxx). No devuelva el formulario completo a esta dirección.

Esta libreta describe el tipo de información a incluir cuando se le pide que describa los productos alimentarios en los **Formularios del menú cotidiano** y los **Formularios de comidas que preparó**.

Consulte el **Índice** en las páginas siguientes para ayudarle a encontrar los alimentos que sirve.

Tenga en cuenta que también hay un documento que describe cómo identificar alimentos **ricos en granos integrales**.

Si también está completando la **Encuesta de menú infantil**, consulte la sección titulada **“Alimentos específicos para bebés”** para ver ejemplos de alimentos comúnmente servidos a los bebés.

Índice

Leche.....	1
Frutas y verduras.....	1
Granos/Panes separados.....	2
Panes, Bagels, Bollos, Panecillos	
Cereales	
Galletas saladas	
Muffins	
Fideos/Pasta	
Arroz	
Panqueques, Waffles, Tostada francesa	
Tortillas	
Carne/Alternativas de carne.....	3
Frijoles	
Carne de res, Puerco	
Queso	
Pollo	
Huevos	
Pescado	
Frutos secos	
Yogur	
Comidas de componentes mixtos.....	5
Burrito/Enchilada/Taco	
Espaguetis	
Pizza	
Macarrón con queso	
Sopas	
Otros alimentos y bebidas.....	6
Condimentos y coberturas	
Aderezos y salsas	
Agua	
Alimentos ricos en granos integrales.....	6
Alimentos específicos para bebés.....	11

Leche

Por favor proporcione la siguiente información al describir la leche servida:

- Contenido de grasa
 - Desnatada, sin grasa, libre de grasa
 - 1%, baja en grasa
 - 2%, grasa reducida
 - Entera
- Si la leche tiene sabor, especifique el sabor, como chocolate o fresa
- Si sirve leche sin lactosa o alternativas de leche no lácteas, especifique en el renglón “otro tipo”

Frutas y verduras

Por favor proporcione la siguiente información al describir las frutas y verduras servidas:

- De: frescas, enlatadas, congeladas, deshidratadas o jugo
- Picadas, rebanadas, puré, mezcladas, etc.
- Servidas con o sin cáscara
- Alguna cosa agregada al preparar o cocinar (azúcar, mantequilla, aceite, sal, etc.)
- Si fruta enlatada:
 - ¿fue empaquetada en agua, jugo, jarabe ligero, jarabe pesado, etc.?
- Si jugo de frutas o verduras
 - Sabor o tipo
 - 100% jugo o bebida de jugo
 - Azucarada/sin azúcar
 - Regular o bajo en calorías
 - Calcio o vitamina C agregado
 - Marca

Granos/Panes separados

Por favor proporcione la siguiente información al describir los granos y panes servidos.

Recuerde: Si la comida fue preparada a mano o con dos o más ingredientes, por favor complete un "Formulario de comida que preparó" o proporcione una copia de la receta impresa.

Panes, Bagels, Bollos, Panecillos

- Tipo (blanco, trigo, trigo integral, pasa de uva, arándano azul, sésamo, etc.)
- Marca o fabricante
- Servido con algo para untar (mantequilla, jalea, queso crema, etc.)

Cereales

- Calientes o fríos
- Tipo de cereal
- Marca o fabricante
- Si servidos con leche, tipo de leche (entera, 2%, 1%, desnatada, etc.)

Galletas saladas

- Tipo (soda, ostra, queso, etc.)
- Bajas en sodio o bajas en grasa
- Marca (Keebler, Nabisco, Pepperidge Farms, etc.)

Muffins

- Tipo (arándano azul, maíz, cereal integral con pasas de uvas, banana, etc.)
- Marca o preparados a mano o con una mezcla
- Servido con algo para untar (mantequilla, jalea, miel, etc.)

Fideos/Pasta

- Forma (macarrón, espagueti, rotini, etc.)
- Tipo (regular o trigo integral)
- Marca
- Si servido con salsa, por favor proporcione el tipo de salsa y receta o marca/fabricante de salsa

Arroz

- Tipo (blanco, integral, amarillo, etc.)
- Método de cocción (frito, hervido, al vapor, etc.)
- Marca
- Alguna cosa agregada al cocinar (mantequilla, aceite, sal, etc.)
-

Continuación...Granos/Panes separados

Panqueques, Waffles, Tostada francesa

- Tipo (regular, trigo integral, salvado de avena, etc.)
- Congelado, comercial, mezcla o preparado a mano)
- Marca
- Servido con algo para untar: mantequilla, jarabe, etc.

Tortillas

- Tipo (harina, trigo, trigo integral, maíz, etc.)
- Marca
- Comunes o fritas

Carne/Alternativas de carne

Por favor proporcione la siguiente información al describir la carne y alternativas de carne servidas.

Recuerde: Si la comida fue preparada a mano o con dos o más ingredientes, por favor complete un "Formulario de comida que preparó" o proporcione una copia de la receta impresa.

Frijoles

- Tipo (alubias rojas, negros, rojos, lentejas, etc.)
- Forma (frescos, congelados, enlatados)
- Alguna cosa agregada al cocinar (mantequilla, aceite, sal, etc.)

Carne de res, Puerco

- Tipo (filete, asado, picado, etc.)
- Contenido de grasa (regular, magro, % contenido de grasa)
- Método de cocción (horneado, asado, frito, salteado, etc.)
- ¿Fue recortada la grasa?
- Si preparado comercialmente, ¿cuál era la marca y el nombre del producto?

Queso

- Tipo (americano, cheddar, suizo, cottage, ricota, etc.)
- Contenido de grasa (entero, semidesnatado, sin grasa)
- Forma (en cubos, rebanado, rallado)

Continuación...Carne/Alternativas de carne

Pollo

- Qué parte/pedazo (pechuga, muslo, pierna, ala)
- Servido con piel o sin piel
- Método de cocción (horneado, asado, frito, etc.)
- Si preparado comercialmente, ¿cuál era la marca y el nombre del producto?

Huevos

- Tamaño de huevo (pequeño, mediano, grande, extragrande)
- Partes del huevo usada (huevo entero, clara de huevo solamente, yema de huevo solamente)
- Método de cocción (frito, hervido, revuelto)
- Alguna cosa agregada al cocinar (mantequilla, aceite, sal, etc.)
- Si sustituto de huevo, especifique marca

Pescado

- Tipo (eglefino, lenguado, bagre, vieiras, etc.)
- Cómo fue preparado (horneado, asado, salteado, etc.)
- Alguna cosa agregada al cocinar (salsa, mantequilla, aceite, sal, etc.)
- Si enlatado, si empaquetado en agua o aceite

Frutos secos

- Tipo (almendras, nueces, cacahuetes, etc.)
- Tipo (tostadas, asadas a la miel, azucaradas, saladas, sin sal, etc.)
- Enteras, picadas, rebanadas, etc.
- Si mantequilla de maní: cremosa, con trozos, grasa reducida, regular, natural (sin sal, azúcar o aceite agregado)

Yogur

- Marca
- Tipo (regular, griego, etc.)
- Contenido de grasa (leche entera, bajo en grasa, sin grasa)
- Sabor (vainilla, durazno, natural, fresa, etc.)
- Adiciones (fruta, frutos secos, granola, espolvoreado)

Comidas de componentes mixtos

Por favor proporcione la siguiente información al describir las comidas de componentes mixtos servidos.

Recuerde: Si la comida fue preparada a mano o con dos o más ingredientes, por favor complete un "Formulario de comida que preparó" o proporcione una copia de la receta impresa.

Burrito/Enchilada/Taco

- Si preparado comercialmente, ¿cuál era la marca y el nombre del producto?
- Tipo de carne/alternativa de carne (frijoles, carne de res, pollo, puerco, queso o mezcla)
- Tipo de tortilla (harina, maíz, trigo, trigo integral, etc.)
- Relleno (queso, arroz, salsa, guacamole, frijoles, etc.)
- Coberturas (queso, salsa, crema agria, lechuga, tomate)

Espaguetis

- Tipo de pasta (regular o trigo integral)
- Tipo/marca de salsa (salsa de tomate, salsa de carne y tomate)
- Con carne (de res, puerco, albóndigas de pavo, pollo a la parrilla, etc.)
- Coberturas agregadas (verduras, queso parmesano, etc.)

Pizza

- Tipo de corteza (fina o gruesa, branca o de trigo integral, etc.)
- Coberturas (pepperoni, queso, salchicha, hongo, etc.)
- Preparada a mano, pizza de restaurante o congelada
- Si preparada comercialmente, ¿cuál era la marca y el nombre del producto?

Macarrón con queso

- Preparado de una mezcla, a mano o congelado
- Marca
- Tipo de queso (si preparado a mano)
- Si agregó leche, tipo de leche (entera, 2%, 1%, desnatada, etc.)
- Alguna cosa agregada al cocinar (sal, mantequilla, margarina, trozos de hot dog, verduras, etc.)

Sopas

- Tipo de sopa
- Enlatada, congelada, mezcla seca, preparada a mano
- Marca
- Baja en sodio o regular
- Alguna cosa agregada al cocinar (mantequilla, aceite, sal, etc.)

Otros alimentos y bebidas

Por favor proporcione la siguiente información al describir otros alimentos y bebidas, como condimentos, coberturas, aderezos, salsas y agua servidos.

Condimentos y coberturas

- Incluyendo:
 - Kétchup, mostaza, mayonesa, salsa barbacoa, etc.
 - Jalea, mermelada, miel, jarabe, etc.
 - Mantequilla, margarina, queso crema, crema agria, etc.
 - Salsa de carne, salsa de queso, etc.
- Marca
- Tipo: bajo en grasa, libre de grasa, reducido en calorías, bajo en sodio, bajo en azúcar

Aderezos y salsas

- Marca o preparados a mano
- Tipo (bajo en grasa, sin grasa, reducido en calorías)

Agua

- De grifo o embotellada
- En qué fue servida (taza, vaso para bebé, etc.)

Alimentos ricos en granos integrales

Marque la casilla “rico en granos integrales” si el alimento cumple con los criterios de ser rico en granos integrales. Si no está seguro(a) si un alimento es rico en granos integrales, por favor refiérase a la orientación proporcionada por el USADA a continuación.

Alimentos específicos para bebés

Por favor proporcione la siguiente información al describir los alimentos específicos para bebés servidos.

Fórmula infantil

- Marca
- Fortificada con hierro, otras vitaminas o minerales
- A base de leche, a base de soja, etc.
- Tipo de fórmula (polvo, concentrado líquido, lista para el uso (RTF por sus siglas en inglés))

Cereal infantil

- Marca
- Tipo de cereal (caliente, frío)
- Tipo de grano (arroz, trigo, avena, etc.)
- Anote algún alimento o líquido con que se mezcló el cereal

Soplados

- Marca
- Sabor de soplados

Frascos o bolsas de comida para bebés

- Marca
- Sabor del frasco o bolsa