

OSSE Normas de Nutrición para CACFP

Cocina Saludable

¿Tiene usted un vendedor o proveedor?

Hable con su proveedor acerca de las normas de CACFP.

- No asuma que su proveedor conoce las normas de nutrición del CACFP.
- Deje en claro que la alimentación sana es importante para usted.
- Hable sobre cómo incluir opciones más saludables sin aumentar los precios.



¿Cómo puedo preparar comida saludable?

Comience con ingredientes sanos.

Comprar sin cocer, frescos o congelados-carne, verduras y frutas.

- Esté atento a los alimentos pre-fritos y los productos con salsas.

Seleccione los productos enlatados con cuidado.

- Compre frutas enlatadas en jugo o en almíbar ligero.
- Compre vegetales enlatados sin sal añadida.

Cocine en formas que no utilizan tanta grasa como la fritura.

- Hornee ▪ Cocer ▪ Asar ▪ Escalfar ▪ Saltear ▪ Vapor ▪ Estofar ▪

Haz tus propias nuggets de pollo, y papas fritas.

- Apañe el pollo o pescado crudo, hornear en vez de freír.
- Corte las papas, revuelva ligeramente en aceite, y hornear hasta que estén crujientes.

Seleccione grasas saludables para cocinar.

Para cocinar y dar sabor, use aceite de oliva, canola y otros aceites vegetales.

No cocines las verduras.

Los niños mas grandes pueden comer los vegetales crudos



Office of the State Superintendent of Education
DISTRICT OF COLUMBIA

DC Office of the State Superintendent
of Education
Wellness and Nutrition Services
Child and Adult Care Food Program

810 First Street, N.E
Washington, D.C. 20002

Phone: 202.727.1839
Fax: 202.724.7656
www.osse.dc.gov



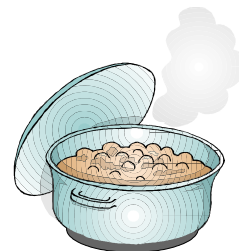
I Am Healthy, I Am Happy

Cocinar al Estilo del CACFP

Pruebe estos métodos de cocción saludables:

Estofado y Guisar

- Estofar es cubrir parcialmente los alimentos con líquido y cocer a fuego lento durante mucho tiempo.
- Guisar es similar, pero la comida se corta en trozos más pequeños antes de cocinar.
- Comience por dorar los alimentos en un poco de aceite, agregue líquido (normalmente agua o caldo). Cocine a fuego lento en la estufa o en el horno hasta alcanzar la temperatura adecuada.
- Sofreír y guisar funcionan mejor para:
 - Cortes duros de carne de vacuno (la hoja superior, corte en el centro, plato de fondo, pecho).
 - Pollo entero o en trozos sin deshuesar.
 - Verduras resistentes como calabaza, col, o zanahorias.
- Estofado y los alimentos guisados se pueden hacer en una olla de cocción lenta, por adelantado, se enfría y luego calentar la comida.



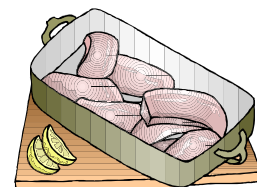
Escalfado

- Escalfar es cocción a fuego lento en el líquido.
- Empiece por llevar agua o caldo a un hervor lento, a continuación, agregue la comida, mantener a hervor lento y cocine hasta alcanzar la temperatura apropiada
- Escalfar funciona mejor para:
 - Pollo (entero, con hueso en trozos o pedazos sin hueso).
 - Filetes de pescado.
 - Cortes magros de carne de vacuno.
- Pollo escalfado puede ser rallado o picado para uso en tacos, sopas y guisos.



Asado

- Asar es lo mismo que hornear, cocinar destapado en calor seco.
- Asar funciona mejor para:
 - Grandes cortes tiernos de carne de vacuno o de cerdo (solomillo, redondo superior o inferior, lomo).
 - Pollo (entero, con hueso, en trozos o pollo sin hueso).
 - Pescado.
- Verduras resistentes (véase el estofado), además los espárragos, coles de Bruselas, coliflor, pimientos y calabazas de verano.



Cocer al vapor

- Poner los alimentos sobre agua hirviendo, cocina con suavidad y rapidez.
- Utilice una olla de vapor o una cesta para que los alimentos no toquen el agua hirviendo.
- Cocine justo hasta que estén tiernas para preservar la mayor cantidad de nutrientes.
- Cocción al vapor funciona bien para todo tipo de verduras, así como para pescados.



¿Cómo puedo hacer que la comida sana sepa bueno?

- Servirla con salsas y condimentos como salsa, mostaza, salsa barbacoa, o vinagretas.
 - No use muchas salsas de queso o crema, crema agria, mayonesa o aderezos cremosos.
- Experimenta con hierbas, especias, ajo en polvo y cebolla en polvo.
 - Buscar mezclas de especias sin sal o sal de ajo.
- Use caldo bajo en sodio en lugar de agua para dar más sabor.
- Agregue un poco de jugo de frutas (como el jugo de limón), la cáscara de los cítricos, o vinagre.

