

# OSSE Normas de Nutrición para CACFP

## D.C. CACFP Estándares de Alimentos Fritos y Pre-fritos

**Ni verduras ni carnes que han sido fritos o comercialmente pre-fritos debe ser servidos más de 2 veces por mes.**

En lugar de alimentos fritos y pre-fritos, trate métodos de cocción saludables, como cocer al horno, vapor, parrilla o escalfar.

## *Límite*

# Fritos y Pre-Fritos Carnes y Verduras



### ¿Por qué es importante esta norma?

- Los niños necesitan fuentes de proteína magra y una variedad de verduras de diferentes colores para obtener los nutrientes que necesitan para crecer.
- Es mejor buscar otros métodos de cocinar la carne en reemplazo de fritarla.
  - Ver el folleto sobre la cocina saludable para tener ideas.
- La mayoría de los alimentos fritos y comercial pre-fritos son:
  - Altos en calorías. Muchas calorías provoca aumento de peso excesivo.
  - Altos en grasa, por lo general poco saludables como grasas trans o saturadas. Estas grasas contribuyen a enfermedades cardíacas.
  - Altos en sodio (sal). El exceso de sal puede contribuir a la hipertensión.
- Enseñe a los niños buenos hábitos alimenticios, al limitar alimentos fritos y comercialmente pre-fritos.



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: 202.442.4010  
Fax: 202.724.7656  
[www.osse.dc.gov](http://www.osse.dc.gov)

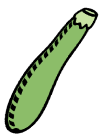
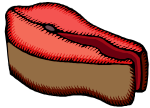
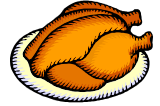


**I Am Healthy, I Am Happy**

# Sirva Carnes & Verduras de la Forma CACFP

## ¿Qué quiere decir con "fritos o pre-fritos"?

- **Frito:** la carne, pescado, pollo, papa u otro vegetal que usted o su proveedor cocina cubriendo o sumergirse en aceite, manteca, manteca de cerdo, o grasa animal.
- **Pre-fritos:** la carne, pescado, aves, papa u otro vegetal que usted o su proveedor compra ya fritos, incluso si se preparan en el microondas o el horno.  
Esto incluye:
  - Alimentos refrigerados o congelados que están empanizados o aborajados.
  - La mayoría de los productos de papa congelada, aunque la etiqueta no diga "frito".
  - La mayoría de los productos congelados se describe como "crujiente" o "tostado".
- Ejemplos de carnes fritas o pre-fritas:
  - Nuggets de Pollo ▪ Hamburguesa de Pollo ▪ Filete Fritos ▪ Pollo frito ▪
  - Pescado frito ▪ Palitos de Pescado ▪ Palomitas de Camarón
- Ejemplos de verduras fritas o pre-fritas:
  - Todo tipo de Papas fritas
  - Tater Tots ▪ Hash Browns ▪ Cebolla Fritas ▪ Anillos de Cebolla Fritos ▪ Okra Frita ▪



## ¿Qué puedo servir en lugar de comidas fritas?

- **Comprar crudas las carnes y verduras.**
  - Al preparar la comida usted mismo, usted controla lo que hace con ellas.
  - Los alimentos precocinados pueden tener mucha grasa y sal.
  - Las carnes y verduras congeladas crudas son tan buenos como los frescos.
- **Varíe las verduras.**
  - En vez de usar tantos productos de papa, pruebe diferentes verduras.
  - Use el color como su guía en la planificación de menús trate de incluir verduras de todos los colores durante la semana.
- **Busque las carnes magras, tales como:**
  - Pollo o pavo sin piel.
  - Los filetes de pescado sin empanizar.
  - Cortes magros de carne de res o cerdo, o quitar la grasa. carne molida etiquetados 90% magra (90/10) o 85% magra (85/15).
- **Experimentar con suplentes de carne de bajo costo.**
  - Use los frijoles como guarnición o en sopas, guisos, ensaladas y salsas.
  - Yogur bajo en grasa y el queso son acreditables como suplentes de carne.
  - Para los niños sin alergias, los huevos y mantequillas de frutos secos son excelentes opciones.

## ¿Qué pasa si los niños no comen?

- **Sea paciente,** puede que tenga que servir un alimento hasta 10 veces antes que un niño lo pruebe.
- **Sea creativo,** involucre a los niños a través de clases de cocina, visitas a un mercado de agricultores o una granja, con jardinería, con lectura de libros sobre la comida, o haga manualidades o juegos relacionados con la alimentación.