

CÓMO USAR LA GUÍA PARA COMPRAR ALIMENTOS DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA) PARA LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL –*De un Vistazo*

La Guía para Comprar Alimentos del USDA para los programas de nutrición infantil es un recurso valioso. Se usa habitualmente para determinar la contribución de un producto alimenticio específico al patrón alimenticio y para calcular la cantidad de alimentos que hay que comprar y/o preparar.

La Guía para Comprar Alimentos (Food Buying Guide, FBG por sus letras en inglés) es la base para calcular la contribución del patrón alimenticio de:

- Alimentos individuales
- Recetas estandarizadas
- Alimentos preparados y procesados según las Declaraciones de Formulación de Productos del Fabricante

La FBG también se debe usar para:

- Comprar
- Elaborar recetas
- Cantidad que hay que preparar
- Tamaño de las porciones

La Guía para comprar alimentos para los programas de nutrición infantil se publicó por primera vez en 1947. Actualmente hay dos guías para comprar alimentos: una para los Programas de Comidas Escolares que opera el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP por sus letras en inglés) o del Programa de Desayuno Escolar (SBP por sus letras en inglés) y otra para los Programas de Comidas Escolares que opera el Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos (CACFP por sus letras en inglés). La Guía para Comprar Alimentos para los programas de nutrición infantil fue revisada en 2008. Solo se encuentra en formato digital. No está disponible en formato impreso.

La Guía para Comprar Alimentos para los Programas de Nutrición Infantil ha sido actualizada en fases para reflejar el nuevo patrón alimenticio del Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos que se implementará el 1 de octubre de 2017.

Cómo usar la Guía para Comprar Alimentos

- La Guía para Comprar Alimentos sirve para calcular la cantidad de comida que se necesita para un número específico de porciones.
- Las Tablas de Datos de Rendimiento tienen información para ayudar a comprar y preparar alimentos que cumplen con los requisitos de acreditación del componente de la comida.
- Siempre se redondean el número para arriba cuando calcule la cantidad de alimentos que deseas comprar.
- Siempre se redondea el número para abajo cuando se calcula el componente acreditable en el cumplimiento de un requisito de un Patrón de Alimentación.

RECURSOS:

*Cómo usar la Guía para Comprar Alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos como un recurso
Para los Programas de Nutrición Infantil: Capacitación en Power Point*

Cuaderno de trabajo de la Guía para Comprar Alimentos de la USDA: actividades de aprendizaje con amplios ejercicios prácticos usando la FBG

Calculadora de la Guía para Comprar Alimentos: Una herramienta interactiva elaborada por el Instituto de Nutrición Infantil para usarse junto con la FBG

Sección 2: Verduras/Frutas

1 Alimentos como se han comprado	2 Unidad de Compra	3 Porciones por unidad de compra, Porción comestible	4 Tamaño de la porción por contribución alimenticia	5 Unidades de compra para 100 porciones	6 Información Adicional
APIO (continuación)					
Apio fresco Ramitas listas para usar (1/2 pulgadas por 4 pulgadas)	Libras	14.0	¼ taza de verduras crudas (unos 3 palitos)	7.2	1 libra como se han comprado = (aproximadamente 3-1/2 tazas) de apio listo para servirse

<p>Columna 1 Información específica sobre el tipo y la forma del alimento que se compra. Escoja la forma/artículo lo más parecido al producto especificado en la receta o menú.</p>	<p>Columna 2 La Unidad de Compra para el tipo y forma del alimento, en este ejemplo, libras. Otras unidades de compra habituales son distintos tamaños de latas o frascos, tamaños de bolsas o paquetes y galones, cuartos u onzas, entre otras.</p>	<p>Columna 3 La cantidad de porciones (usando los tamaños de porciones de la Columna 4) que puede obtener de la unidad de compra. La cantidad de porciones es para la porción comestible como se describe en la Columna 4. Este ejemplo es para verduras crudas (unas 3 ramitas)</p>	<p>Columna 4 El tamaño y la forma de la porción usada para calcular la cantidad de porciones en las Columnas 3 y 5. Los tamaños de las porciones enumerados en esta columna se usan habitualmente en los Programas de Nutrición Infantil; sin embargo, puede que no sean el tamaño de porción que se requiera para un artículo específico del menú. La cantidad de porciones no será precisa si la forma del ingrediente no corresponde aproximadamente. Cuando el tamaño de porción necesario es distinto del que está en la Columna 4, las cantidades en las Columnas 3 y 5 también deberán ajustarse.</p>	<p>Columna 5 La cantidad de alimentos que hay que comprar, pedir o preparar según las unidades de compra para 100 porciones. Si necesita más o menos de 100 porciones, la cantidad en la Columna 5 también deberá ajustarse.</p>	<p>Columna 6 Información adicional usada para determinar la cantidad de alimentos que comprar, pedir o preparar. Se usa cuando el artículo alimenticio, tal como se ha comprado, está en una forma distinta que la descrita en la Columna 1. Brinda la porción comestible o la cantidad lista para servir, después de que el alimento está pelado, cocinado, drenado o convertido de la forma en la cual se compró.</p>
--	---	---	---	---	--