

# Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) y Programa de Desayuno Escolar (SBP)

## SUBGRUPOS DE VERDURAS

Los patrones de comida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para el NSLP y SBP se refieren a cinco subgrupos de verduras que cuentan para los requerimientos diarios y semanales de verduras. La siguiente tabla identifica las verduras que se comen comúnmente en cada subgrupo. Por favor refiérase a la Guía de Compra de Alimentos del USDA Para Programas de Alimentación Escolar para una lista completa de verduras y categoría de subgrupos.

VERDE OBSCURO	ROJO/ ANARANJADO	FRIJOLES Y CHICHAROS (LEGUMBRES)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ arrúgala</li> <li>■ betabel verde</li> <li>■ repollo chino</li> <li>■ brócoli</li> <li>■ brócoli rabe</li> <li>■ brócolini</li> <li>■ lechuga francesa</li> <li>■ espinaca</li> <li>■ repollo</li> <li>■ achicoria</li> <li>■ cilantro</li> <li>■ berros</li> <li>■ berza</li> <li>■ lechuga romana</li> <li>■ escarola</li> <li>■ helechos</li> <li>■ hojas de uva</li> <li>■ col</li> <li>■ hojas de mostaza</li> <li>■ mézclum</li> <li>■ perejil</li> <li>■ acelga suiza</li> <li>■ lechuga de hoja roja</li> <li>■ nabo verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ zanahorias</li> <li>■ chiles rojos</li> <li>■ chiles anaranjados</li> <li>■ pimientos</li> <li>■ calabaza</li> <li>■ chile morrón (rojo y anaranjado)</li> <li>■ salsa (todas las verduras)</li> <li>■ camotes</li> <li>■ tomates</li> <li>■ jugo de tomate</li> <li>■ Calabaza de invierno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ frijoles negros</li> <li>■ frijoles de ojo negro</li> <li>■ guisantes</li> <li>■ habas</li> <li>■ garbanzo</li> <li>■ grandes habas del norte</li> <li>■ habichuelas coloradas</li> <li>■ lentejas</li> <li>■ frijol lima</li> <li>■ frijol mungo</li> <li>■ frijol blanco</li> <li>■ frijol rosa</li> <li>■ frijol pinto</li> <li>■ frijol rojo</li> <li>■ frijoles refritos</li> <li>■ soja</li> <li>■ guisante partido</li> </ul>	
AMILACEO	OTRO		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ elote</li> <li>■ yuca</li> <li>■ guisantes, frescos (no secos)</li> <li>■ guisantes forrajeros, frescos (no secos)</li> <li>■ chicharos</li> <li>■ frijol lima verde (enlatados, congelados)</li> <li>■ jícama</li> <li>■ frijol lima, verde (no seco)</li> <li>■ chivería</li> <li>■ gandules, frescos (no secos)</li> <li>■ papas</li> <li>■ poi</li> <li>■ malanga</li> <li>■ castañas de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ alcachofa</li> <li>■ esparrago</li> <li>■ aguacate</li> <li>■ brotes de bambú</li> <li>■ brotes de soya, cocinados(para seguridad de comida) e.g., alfalfa, mung</li> <li>■ frijoles, verdes y amarillos de cera</li> <li>■ betabel</li> <li>■ coles de bruselas</li> <li>■ repollo, verde y rojo</li> <li>■ nopales</li> <li>■ coliflor</li> <li>■ raíz de apio</li> <li>■ apio</li> <li>■ chayote</li> <li>■ cebolla verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ pepinos</li> <li>■ rábano daikon</li> <li>■ berenjena</li> <li>■ hinojo</li> <li>■ ajo</li> <li>■ rábano picante</li> <li>■ lechuga redonda</li> <li>■ colirrabano</li> <li>■ puerro</li> <li>■ hongos</li> <li>■ okra</li> <li>■ olivos</li> <li>■ chicharos con vaina e.g., tirabeques</li> <li>■ pepperoncini</li> <li>■ chiles (morrón verde dulce, chiles verdes, jalapeño, morado, amarillo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ pepinillos (pepino)</li> <li>■ rábanos</li> <li>■ nabos</li> <li>■ ruibarbo</li> <li>■ alga</li> <li>■ chucrut</li> <li>■ chalota</li> <li>■ tirabeque</li> <li>■ guisante</li> <li>■ calabaza espagueti</li> <li>■ nabo</li> <li>■ frijoles de cera</li> <li>■ calabaza de verano amarilla</li> <li>■ calabacitas</li> </ul>

