

Patrón de comidas para adultos

	COMPONENTES ALIMENTICIOS	PRODUCTOS ALIMENTICIOS	CANTIDADES MÍNIMAS REQUERIDAS
DESAYUNO	Leche ¹	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%)	1 taza
<i>Deben servirse los 3 componentes</i>	Vegetales/frutas ²	Vegetales, frutas o ambos, o jugo 100% natural	1/2 taza
	Granos/pan ^{3,4,5}	Pan, productos de panadería, pasta, cereal, etc.	2 oz eq
MERIENDA	Leche	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%)	1 taza
<i>Elija 2 componentes diferentes de los 5 listados</i>	Vegetales	Vegetales o jugo 100% natural	1/2 taza
	Frutas	Frutas o jugo 100% natural	1/2 taza
	Granos/pan	Pan, productos de panadería, pasta, cereal, etc.	1 oz eq
	Carne/alternativas a la carne (consulte la lista de abajo)	Carnes magras, aves de corral o pescado o	1 oz.
Queso cottage o		2 oz.	
Yogur		4 oz.	
ALMUERZO O CENA	Leche	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%)	1 taza
<i>Deben servirse los 5 componentes</i>	Vegetales	Vegetales o jugo 100% natural	1/2 taza
	Frutas ⁶	Frutas o jugo 100% natural	1/2 taza
	Granos/pan	Pan, productos de panadería, pasta, cereal, etc.	2 oz eq
	Carne/alternativas a la carne	Carnes magras, aves de corral o pescado o	2 oz.
		Tofu o	4 oz.
		Frijoles, guisantes o lentejas secos y cocidos o	1/2 taza
		Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya, mantequillas de otros frutos secos o semillas o	4 cdas.
		Maní, frutos secos o semillas o	1 oz = 50%
		Huevo o	1 grande
		Queso cottage o	4 oz.
Queso o	2 oz.		
Yogur	8 oz		

¹ Se debe servir leche por lo menos una vez al día con la comida o merienda. Puede servirse yogur en una comida o merienda en vez de leche. En la cena, no se requiere consumir yogur ni leche. El yogur no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas.

² No se debe servir más de una porción de jugo 100% natural al día.

³ La carne/alternativas a la carne se pueden servir en lugar del componente de granos en el desayuno hasta tres veces a la semana. Cuando consuma carne/alternativas a la carne, use las cantidades listadas para la merienda.

⁴ Al menos una porción rica en granos integrales del grupo Granos/pan debe consumirse y registrarse en el menú todos los días.

⁵ Se usan equivalentes en onzas (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables. Para obtener más información, consulte *Acreditación de alimentos en el CACFP*.

⁶ En el almuerzo o cena, debe servirse un vegetal y una fruta o dos vegetales diferentes.