



Patrón de comidas para niños

			CANTIDADES MÍNIMAS REQUERIDAS		
	COMPONENTES ALIMENTICIOS	PRODUCTOS ALIMENTICIOS	DE 1 A 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 18 AÑOS
DESAYUNO	Leche ¹	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%)	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
<i>Deben servirse los 3 componentes</i>	Vegetales/frutas ²	Vegetales, frutas o ambos, o jugo 100% natural	1/4 de taza	1/2 taza	1/2 taza
	Granos/pan ^{3,4,5}	Pan, productos de panadería, pasta, cereal, etc.	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq
MERIENDA	Leche	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%)	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
<i>Elija 2 componentes diferentes de los 5 listados</i>	Vegetales	Vegetales o jugo 100% natural	1/2 taza	1/2 taza	3/4 de taza
	Frutas	Frutas o jugo 100% natural	1/2 taza	1/2 taza	3/4 de taza
	Granos/pan	Pan, productos de panadería, pasta, cereal, etc.	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq
	Carne/alternativas a la carne (consulte la lista de abajo)	Carnes magras, aves de corral o pescado o	1/2 oz	1/2 oz	1 oz.
		Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya, mantequillas de otros frutos secos o semillas o	1 cda.	1 cda.	2 cdas.
	Maní, frutos secos o semillas o	1/2 oz	1/2 oz	1 oz.	
	Yogur	2 oz.	2 oz.	4 oz.	
ALMUERZO O CENA	Leche	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%)	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
<i>Deben servirse los 5 componentes</i>	Vegetales	Vegetales o jugo 100% natural	1/8 de taza	1/4 de taza	1/2 taza
	Frutas ⁶	Frutas o jugo 100% natural	1/8 de taza	1/4 de taza	1/4 de taza
	Granos/pan	Pan, productos de panadería, pasta, cereal, etc.	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq
	Carne/alternativas a la carne	Carnes magras, aves de corral o pescado o	1 oz.	1 1/2 oz	2 oz.
		Tofu o	2 oz.	3 oz	4 oz.
		Queso o	1 oz.	1 1/2 oz	2 oz.
		Yogur o	4 oz.	6 oz	8 oz
		Queso cottage o	2 oz.	3 oz	4 oz.
		Frijoles, chícharos o lentejas deshidratados y cocidos o	1/4 de taza	3/8 de taza	1/2 taza
		Huevo o	1/2	3/4	1
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya, mantequillas de otros frutos secos o semillas o		2 cdas.	3 cdas.	4 cdas.	
Maní, frutos secos o semillas		1/2 oz = 50%	3/4 oz = 50%	1 oz = 50%	

¹ Se requiere el consumo de leche entera para niños de hasta 2 años. A los menores de 6 años se les debe servir leche sin saborizantes.

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 3 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.