



# PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

## DESAYUNO Patrón de comidas para niños y adultos

	De 1 a 2 años de edad	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 12 años de edad	De 13 a 18 años de edad <sup>2</sup> (programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo y refugios de emergencia)	Adultos
Componentes alimenticios y alimentos <sup>1</sup>	Cantidades mínimas				
Leche líquida <sup>3</sup>	4 fl oz	6 fl oz	8 fl oz	8 fl oz	8 fl oz
Vegetales, frutas o porciones de ambos <sup>4</sup>	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Granos (oz eq) <sup>5, 6, 7, 8</sup>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

<sup>1</sup> Para que el desayuno sea reembolsable es necesario servir los 3 componentes. Ofrecer versus Servir es una opción para los participantes adultos y participantes de los programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo.

<sup>2</sup> Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las establecidas para los niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

<sup>3</sup> Para los niños de 1 año la leche debe ser entera, sin sabor añadido. Para niños de 2 a 5 años de edad la leche debe ser sin sabor añadido baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada). Para los participantes adultos y los niños de 6 años en adelante la leche debe ser baja en grasa (1%) sin sabor añadido, baja en grasa (1%) con sabor añadido, sin grasa (descremada) sin sabor añadido o sin grasa (descremada) con sabor añadido. Para los participantes adultos, se pueden usar 6 oz (en peso) o ¾ taza (en volumen) de yogur como un equivalente a las 8 oz de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirva como un sustituto de carne en la misma comida.

<sup>4</sup> El jugo 100% puro y pasteurizado solamente podrá cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida al día, incluyendo la merienda (refrigerio).

<sup>5</sup> A través de todas las comidas que se sirvan, por lo menos 1 porción al día debe ser rica en grano integral. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir el requisito de granos.

<sup>6</sup> Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para satisfacer todo el requisito del componente de granos hasta 3 veces por semana en el desayuno. 1 oz de carnes/sustitutos de carne es igual a 1 oz equivalente de granos.

<sup>7</sup> Consulte las recomendaciones del FNS para obtener más información sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

<sup>8</sup> Los cereales para el desayuno no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).



# PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

## ALMUERZO Y CENA

### Patrón de comidas para niños y adultos

	De 1 a 2 años de edad	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 12 años de edad	De 13 a 18 años de edad <sup>2</sup> (programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo y refugios de emergencia)	Adultos
Componentes alimenticios y alimentos <sup>1</sup>	Cantidades mínimas				
Leche líquida <sup>3</sup>	4 fl oz	6 fl oz	8 fl oz	8 fl oz	8 fl oz <sup>4</sup>
Carnes/sustitutos de carne Porción comestible según se sirve:					
Carne magra (de res, aves o pescado)	1 oz eq	1½ oz eq	2 oz eq	2 oz eq	2 oz eq
Tofu, productos de soya o productos alternativos de proteína <sup>5</sup>	1 oz eq	1½ oz eq	2 oz eq	2 oz eq	2 oz eq
Queso	1 oz eq	1½ oz eq	2 oz eq	2 oz eq	2 oz eq
Huevo, grande	½	¾	1	1	1
Frijoles o guisantes secos, cocidos	¼ taza	⅜ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	2 cdas	3 cdas	4 cdas	4 cdas	4 cdas
Yogur, natural o con sabor añadido, con o sin endulzantes <sup>6</sup>	4 oz o ½ taza	6 oz o ¾ taza	8 oz o 1 taza	8 oz o 1 taza	8 oz o 1 taza
Los productos siguientes se pueden usar para cumplir hasta un 50% del requisito:  Maní, nueces de soya, nueces de árbol o semillas, según se indica en las recomendaciones del programa, o una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes/sustitutos de carne mencionados arriba (1 oz de nueces/semillas = 1 oz de carne magra de res, aves o pescado- cocida).	½ oz eq = 50%	¾ oz eq = 50%	1 oz eq = 50%	1 oz eq = 50%	1 oz eq = 50%
Vegetales <sup>7, 8</sup>	⅛ taza	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza



# PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

	De 1 a 2 años de edad	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 12 años de edad	De 13 a 18 años de edad <sup>2</sup> (programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo y refugios de emergencia)	Adultos
Componentes alimenticios y alimentos <sup>1</sup>	Cantidades mínimas				
Frutas <sup>7, 8</sup>	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Granos (oz eq) <sup>9, 10, 11</sup>	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

<sup>1</sup> Para que la comida sea reembolsable es necesario servir los 5 componentes. Ofrecer versus Servir es una opción para los participantes adultos y participantes de los programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo.

<sup>2</sup> Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las establecidas para los niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

<sup>3</sup> Para los niños de 1 año la leche debe ser entera, sin sabor añadido. Para niños de 2 a 5 años de edad la leche debe ser sin sabor añadido baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada). Para los participantes adultos y los niños de 6 años en adelante la leche debe ser baja en grasa (1%) sin sabor añadido, baja en grasa (1%) con sabor añadido, sin grasa (descremada) sin sabor añadido o sin grasa (descremada) con sabor añadido. Para los participantes adultos, se pueden usar 6 oz (en peso) o 3/4 taza (en volumen) de yogur como un equivalente a las 8 oz de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirva como un sustituto de carne en la misma comida.

<sup>4</sup> La leche líquida es un componente opcional en la cena únicamente para los participantes adultos.

<sup>5</sup> Los productos alternativos de proteína deben cumplir con los requisitos según el Apéndice A del CFR 7 Parte 226.

<sup>6</sup> El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

<sup>7</sup> El jugo 100% puro y pasteurizado solamente podrá cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida al día, incluyendo la merienda (refrigerio).

<sup>8</sup> Se puede utilizar un vegetal para satisfacer todo el requisito de la fruta. Cuando se sirven dos vegetales en el almuerzo o la cena, se deben servir dos vegetales distintos.

<sup>9</sup> A través de todas las comidas que se sirvan, por lo menos 1 porción al día debe ser rica en grano integral. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir el requisito de granos.

<sup>10</sup> Consulte las recomendaciones del FNS para obtener más información sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

<sup>11</sup> Los cereales para el desayuno no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).

# PATRONES DE COMIDAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

## MERIENDA (REFRIGERIO)

### Patrón de comidas para niños y adultos

(Seleccione 2 de los 5 componentes para una merienda (refrigerio) reembolsable)

	De 1 a 2 años de edad	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 12 años de edad	De 13 a 18 años de edad <sup>2</sup> (programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo y refugios de emergencia)	Adultos
Componentes alimenticios y alimentos <sup>1</sup>	Cantidades mínimas				
Leche líquida <sup>3</sup>	4 fl oz	4 fl oz	8 fl oz	8 fl oz	8 fl oz
Carnes/sustitutos de carne					
Carne magra (de res, aves o pescado)	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Tofu, productos de soya o productos alternativos de proteína <sup>4</sup>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Queso	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Huevo, grande	½	½	½	½	½
Frijoles o guisantes secos, cocidos	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cda	1 cda	2 cdas	2 cdas	2 cdas
Yogur, natural o con sabor añadido, con o sin endulzantes <sup>5</sup>	2 oz o ¼ taza	2 oz o ¼ taza	4 oz o ½ taza	4 oz o ½ taza	4 oz o ½ taza
Maní, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Vegetales <sup>6</sup>	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza
Frutas <sup>6</sup>	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza
Granos (oz eq) <sup>7, 8, 9</sup>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	1 oz eq

<sup>1</sup> Para que la merienda (refrigerio) sea reembolsable es necesario seleccionar 2 de los 5 componentes. Solo uno de los 2 componentes puede ser una bebida.

<sup>2</sup> Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las establecidas para los niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

<sup>3</sup> Para los niños de 1 año la leche debe ser entera, sin sabor añadido. Para niños de 2 a 5 años de edad la leche debe ser sin sabor añadido baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada). Para los participantes adultos y los niños de 6 años en adelante la leche debe ser baja en grasa (1%) sin sabor añadido, baja en grasa (1%) con sabor añadido, sin grasa (descremada) sin sabor añadido o sin grasa (descremada) con sabor añadido.

<sup>4</sup> Los productos alternativos de proteína deben cumplir con los requisitos según el Apéndice A del CFR 7 Parte 226.

<sup>5</sup> El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

<sup>6</sup> El jugo 100% puro y pasteurizado solamente podrá cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida al día, incluyendo la merienda (refrigerio).

<sup>7</sup> A través de todas las comidas que se sirvan, por lo menos 1 porción al día debe ser rica en grano integral. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir el requisito de granos.

<sup>8</sup> Consulte las recomendaciones del FNS para obtener más información sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

<sup>9</sup> Los cereales para el desayuno no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).