



Patrón de comida para niños

			CANTIDADES MÍNIMAS REQUERIDAS		
	COMPONENTES DE LA COMIDA	ALIMENTOS	1 A 2 AÑOS	3 A 5 AÑOS	6 A 18 AÑOS
DESAYUNO	Leche¹	Leche descremada o baja en grasas (1 %)	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
<i>Deben servirse los 3 componentes</i>	Frutas/verduras²	Frutas, verduras o ambas, o 100 % jugo de frutas o verduras	1/4 de taza	1/2 taza	1/2 taza
	Granos/pan^{3,4,5,7}	Pan, productos derivados del pan, pastas, cereales, etc.	1/2 onza o equivalente	1/2 onza o equivalente	1/2 onza o equivalente
REFRIGERIO	Leche	Leche descremada o baja en grasas (1 %)	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
<i>Seleccionar 2 componentes distintos de los 5 mencionados</i>	Verduras	Verduras o 100 % jugo de verduras	1/2 taza	1/2 taza	3/4 de taza
	Frutas	Frutas o 100 % jugo de frutas	1/2 taza	1/2 taza	3/4 de taza
	Granos/pan	Pan, productos derivados del pan, pastas, cereales, etc.	1/2 onza o equivalente	1/2 onza o equivalente	1 onza o equivalente
	Carne/alternativas a la carne (ver la lista a continuación)	Carne magra, carne blanca o pescado o	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
		Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja o mantequilla de semillas u otras nueces o	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
	Maní, nueces o semillas o	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	
	Yogur	2 onzas	2 onzas	4 onzas	
ALMUERZO O CENA	Leche	Leche descremada o baja en grasas (1 %)	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
<i>Deben servirse los 5 componentes</i>	Verduras	Verduras o 100 % jugo de verduras	1/8 de taza	1/4 de taza	1/2 taza
	Frutas⁶	Frutas o 100 % jugo de frutas	1/8 de taza	1/4 de taza	1/4 de taza
	Granos/pan	Pan, productos derivados del pan, pastas, cereales, etc.	Equivalente a 1/2 onza	Equivalente a 1/2 onza	Equivalente a 1 onza
	Carne/alternativas a la carne	Carne magra, carne blanca o pescado o	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas
		Tofu o	1/4 de taza	3/8 de taza	1/2 taza
		Queso o	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas
		Yogur o	4 onzas	6 onzas	8 onzas
		Requesón o	2 onzas	3 onzas	4 onzas
		Frijoles, guisantes o lentejas secos 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 soja o mantequilla de semillas u otras nueces o		2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	
Maní, nueces o semillas	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas		

¹ Los niños menores de 2 años deben tomar leche entera. Los niños menores de 6 años deben tomar leche sin saborizar.

² No debe servirse más de una porción de 100 % jugo por día.

³ En el desayuno, puede servirse carne o una alternativa a la carne en vez del componente de grano entero hasta tres veces por semana. Al servir carne o alternativas a la carne, deben utilizarse las cantidades indicadas para refrigerios.

⁴ Debe servirse al menos una porción de granos/pan enriquecidos con granos enteros, y debe registrarse en el menú todos los días.

⁵ Se utilizan los equivalentes a onzas (Ounce Equivalents, oz. eq.) para determinar la cantidad de granos acreditables. Para más información, consulte la *Acreditación de alimentos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

⁶ En el almuerzo o la cena, pueden servirse una verdura y una fruta, o dos verduras diferentes.

⁷ Los centros que presten servicio principalmente a personas de origen indio americano o nativas de Alaska pueden reemplazar las verduras para cumplir con el requisito de granos.