



Patrón de comida para adultos

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

¹ Debe servirse leche al menos una vez por día en la comida o con un refrigerio. Se puede servir yogur en una comida o con un refrigerio en lugar de leche. En el almuerzo, debe servirse leche o yogur. En la cena, no es necesario servir leche ni yogur. El yogur no puede contener más de 12 gramos de azúcares añadidas por cada 6 onzas.

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.