

	COMPONENTES DE LA DIETA	ALIMENTOS	Cantidades mínimas requeridas
DESAYUNO	Leche¹	Leche líquida o yogur descremados o con bajo contenido de grasa (1%)	1 taza
	Verduras/frutas²	Verdura o fruta o jugo 100% natural	1/2 taza
	Cereales en grano/panes	Pan <i>o</i>	2 rebanadas
		Pan de harina de maíz o bizcocho o panecillo o muffin <i>o</i>	2 porciones
		Cereales secos <i>o</i>	1 1/2 taza
	Cereales cocidos	1 taza	
BOCADILLO	Leche¹	Leche líquida o yogur descremados o con bajo contenido de grasa (1%)	1 taza
	Verduras/frutas²	Verdura o fruta o jugo 100% natural	1/2 taza
	Cereales en grano/panes (ver la lista anterior y la que sigue)		1 rebanada o 1 porción
	Carne/alternativa a la carne (ver la lista que sigue)	Carne magra de res, de ave o de pescado <i>o</i>	1 oz.
		Queso cottage <i>o</i>	1/4 taza
	Yogur descremado o con bajo contenido de grasa	1/2 taza	
ALMUERZO O CENA	Leche¹	Leche líquida o yogur descremados o con bajo contenido de grasa (1%)	1 taza
	Verduras/frutas²	Dos verduras y/o frutas	1 taza en total
	Cereales en grano/panes	Pan <i>o</i>	2 rebanadas
		Pan de harina de maíz o bizcocho o panecillo o muffin <i>o</i>	2 porciones
		Pasta o fideos o cereales en grano cocidos <i>o</i>	1 taza
		Galletas de harina integral	6 cuadrados
	Carne/alternativa a la carne	Carne magra de res, de ave o de pescado <i>o</i>	2 oz.
		Queso cottage <i>o</i>	1/2 taza
		Queso <i>o</i>	2 oz.
		Huevo <i>o</i>	1 grande
		Frijoles secos, arvejas o lentejas cocidos <i>o</i>	1/2 taza
		Mantequilla de maní <i>o</i>	4 cucharadas
		Maníes, nueces o semillas <i>o</i>	1 oz. = 50%
	Yogur descremado o con bajo contenido de grasa	1 taza	

¹Debe servirse leche líquida una vez al día con una comida o merienda. Si no se sirve leche en el desayuno o el almuerzo, debe entonces servirse yogur. En la cena no se necesitan leche ni yogur. Se recomiendan leche descremada sin sabor o leche baja en grasa (1%).

²No se puede servir más de una porción de jugo por día.

"Adulto" se refiere a un participante de un centro de atención diurna para adultos que tiene 60 años de edad o más, o a una persona con discapacidad crónica de 18 años de edad o más.

Consulte *Acreditación de alimentos en el CACFP ("Crediting Foods in CACFP")* para obtener información específica sobre los componentes de la dieta.

De acuerdo con la Ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a esta institución se le prohíbe discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame sin cargos al (866) 632-9992 (voz). Las personas con discapacidad auditiva o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Relevos llamando al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (español). EL USDA es un proveedor y empleador equitativo.