

	PRODUCTOS ALIMENTARIOS	SELECCIÓN ALIMENTARIA	Cantidades Mínimas Requeridas		
DESAYUNO <i>Servir los 3 productos</i>	Leche, líquidos	Descremada, de bajo contenido graso, entera, leche ácida o yogurt	1 taza		
	Verduras / frutas	Jugo puro, de verduras y/ o frutas	1/2 taza		
	Granos / productos de panificación	Pan o		2 rebanadas	
		Pan de maíz o bollo o pancito o muffin o		2 porciones	
		Cereal seco o		1-1/2 tazas	
Cereal cocido			1 taza		
MERIENDA <i>Elegir 2 de los 4 productos</i>	Leche, líquidos	Descremada, de bajo contenido graso, entera, leche ácida o yogurt	1 taza		
	Verduras / frutas	Jugo puro, de verduras y/ o frutas	1/2 taza		
	Granos / productos de panificación (ver lista superior e inferior)			1 rebanadas o 1 porción	
		Carne /Sustituto de carne (ver lista inferior)	Carne, aves o pescado magro o	1 onza	
			Queso cottage o	1/4 taza	
Yogurt			1/2 taza		
ALMUERZO O CENA <i>Servir los 4 productos</i>	Leche, líquidos	Descremada, de bajo contenido graso, entera, leche ácida o yogurt	1 taza		
	Verduras/ frutas	Dos verduras y/ o frutas	1 taza en total		
	Cereales/ panes	Pan o		2 rebanadas	
		Pan de maíz o bollo o pancito o muffin o		2 porciones	
		Pasta o fideos o cereales cocidos o		1 taza	
		Galletas Graham		6 mitades	
		Carne/ sustitutos de carne (una porción es la cantidad de carne/ sustituto de carne sin huesos, apanado, etc.)	Carne, aves o pescado magro o		2 onzas
			Queso cottage o		1/2 taza
	Queso o			2 onzas	
	Huevo o			1 grande	
	Frijoles, arvejas, lentejas cocidas o			1/2 taza	
	Mantequilla de maní o		4 cucharadas		
	Maní, frutos secos o semillas o		1 onza = 50%		
	Yogurt		1 taza		

Adulto se refiere al participante de un hogar de día para adultos de 60 años o más o una persona con discapacidad crónica mayor de 18.

Para conocer los tamaños de las porciones de otros granos / productos de panificación y para obtener mayor información sobre todos los productos alimentarios ver *Crediting Foods* en el programa de cuidado alimentario para niños y adultos (CACFP, por sus iniciales en inglés).

Los frutos secos no pueden superar el 50% de la cantidad mínima requerida y deben ser combinados en la comida con por lo menos 50% de otra carne /sustituto de carne – 1 onza de frutos secos/ semillas =1 onza de carne, aves o pescado magro cocido.

Debe consumirse leche líquida por lo menos una vez por día con la comida o merienda.

