



# Patrón de comidas para niños

			CANTIDADES MÍNIMAS REQUERIDAS		
	COMPONENTES ALIMENTICIOS	PRODUCTOS ALIMENTICIOS	DE 1 A 2 AÑOS DE EDAD	DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD	DE 6 A 18 AÑOS DE EDAD
<b>DESAYUNO</b>	<b>Leche<sup>1</sup></b>	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1 %)	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
<i>Deben servirse los 3 componentes</i>	<b>Vegetales/frutas<sup>2</sup></b>	Vegetales, frutas o ambos, o jugo 100 % natural	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
	<b>Granos/panes<sup>3,4</sup></b>	Pan o	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
		Galleta, bollo o panecillo o	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
		Cereales cocidos o	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
		Cereal seco Copos o redondos Cereal inflado Granola	1/2 taza 3/4 taza 1/8 taza	1/2 taza 3/4 taza 1/8 taza	1 taza 1 1/4 taza 1/4 taza
<b>MERIENDA</b>	<b>Leche</b>	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1 %)	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
<i>Elija 2 componentes diferentes de los 5 mencionados.</i>	<b>Vegetales</b>	Vegetales o jugo 100 % natural	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
	<b>Frutas</b>	Frutas o jugo 100 % natural	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
	<b>Granos/panes</b>	Consulte la lista detallada arriba y abajo	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
	<b>Carne/alternativas a la carne</b> (consulte la lista a continuación)	Carnes magras, aves o pescado o	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
		Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja o mantequillas de otros frutos secos o semillas o	1 cdt.	1 cdt.	2 cdtas.
		Maní, frutos secos o semillas o	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Yogur	2 oz	2 oz	4 oz		
<b>ALMUERZO O CENA</b>	<b>Leche</b>	Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1 %)	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
<i>Deben servirse los 5 componentes</i>	<b>Vegetales</b>	Vegetales o jugo 100 % natural	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza
	<b>Frutas<sup>5</sup></b>	Frutas o jugo 100 % natural	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
	<b>Granos/panes</b> (consulte la lista a continuación)	Pan o	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
		Pasta cocida, fideos o granos o	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
		Tortilla de 6 pulgadas	1/2 tortilla	1/2 tortilla	1 tortilla
	<b>Carne/alternativas para la carne</b>	Carnes magras, aves o pescado o	1 oz	1 1/2 oz	2 oz
		Tofu o	2 oz	3 oz	4 oz
		Queso o	1 oz	1 1/2 oz	2 oz
		Yogur o	4 oz	6 oz	8 oz
		Queso cottage o	2 oz	3 oz	4 oz
		Frijoles cocidos y secos, guisantes o lentejas o	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
		Huevo o	1/2	3/4	1
		Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja o mantequillas de otros frutos secos o semillas o	2 cdtas.	3 cdtas.	4 cdtas.
	Maní, frutos secos o semillas	1/2 oz=50 %	3/4 oz=50 %	1 oz=50 %	

<sup>1</sup> Se requiere el consumo de leche entera para niños hasta de 2 años. A los niños menores de 6 años se les debe servir leche sin saborizantes. En caso de optar por leche con saborizantes para niños mayores de seis años, debe ser descremada.

<sup>2</sup> No se debe servir más de una porción diaria de jugo 100 % natural.

<sup>3</sup> En el desayuno, puede servirse carne o alternativas a la carne en vez de granos hasta tres veces por semana. Cuando consuma carne o alternativas a la carne, utilice las cantidades que se mencionan como merienda.

<sup>4</sup> Al menos una porción de granos integrales de la sección Granos/panes debe consumirse y registrarse en el menú todos los días.

<sup>5</sup> En el almuerzo o cena, debe servirse un vegetal y una fruta o dos vegetales diferentes.

Consulte la *Crediting Foods en CACFP (Acreditación de alimentos en CACFP)* para obtener más información sobre componentes alimenticios específicos.