



Patrón de comidas para adultos

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

¹ Se debe servir leche por lo menos una vez al día con la comida o merienda. Puede servirse yogur en una comida o merienda en vez de leche. En la cena, no se requiere consumir yogur ni leche. El yogur no puede contener más de 23 gramos de azúcar cada 6 onzas.

² No se debe servir más de una porción de jugo 100 % natural al día.

³ 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.

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

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

Por adulto nos referimos a los participantes del centro de cuidado diurno que sean mayores de 60 años o mayores de 18 años con una discapacidad crónica. Consulte la *Crediting Foods in CACFP* (Acreditación de alimentos en CACFP) para obtener más información sobre productos alimenticios específicos.