

Patrón de comida

(De 1 año a 18 años de edad)

Programa De Alimentos para Niños y Adultos en Cuidado

LOS COMPONENTES DE LA COMIDA, ARTICULOS DE COMIDA	Edad 1- 2	Edad 3-5	Edad 6-12	Edad 13-18 ¹
DESAYUNO ^{2, 3}				
Leche líquida ⁴	4 fl oz (½ T.)	6 fl oz (¾ T.)	8 fl oz (1 T.)	8 fl oz (1 T.)
Verduras, frutas o porción de ambas ⁵	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos ^{6, 7, 8}				
Pan rico en grano entero o pan enriquecido "whole grain rich"	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto de pan rico en grano entero o pan enriquecido (como biscocho, rollo, muffin) "whole grain rich"	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
Ricos en grano enteros, enriquecido o fortificado, "whole grain rich", cereales calientes para el desayuno, cereal o pasta ⁹	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Cereales ricos en grano enteros, enriquecidos o fortificados, "whole grain rich", para el desayuno, listos para comer (secos, fríos) ^{9,10}	1/4 taza	1/3 taza	3/4 taza	3/4 taza
MERIENDA ^{2, 11} (Seleccionar 2 de los 5 componentes para una merienda reembolsable)				
Leche líquida ⁴	4 fl oz (½ T.)	4 fl oz (½ T.)	8 fl oz (1T.)	8 fl oz (1T.)
Carne o sustitutos de la carne				
Carne magra, pollo o pescado	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Tofu	1.1 oz o 1/8 taza	1.1 oz o 1/8 taza	2.2 oz o 1/4 taza	2.2 oz o 1/4 taza
Producto de soya o productos ¹² sustitutos de la proteína	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Queso	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Huevo grande	1/2	1/2	1/2	1/2
Frijoles/chícharos secos cocidos	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
Crema de cacahuete o mantequilla de soya o de semilla	1 cucharada sopera	1 cucharada sopera	2 cucharadas soperas	2 cucharadas soperas
Yogur (incluyendo de soya), con o sin sabor, sin azúcar o azucarado ¹³	2 oz (1/4 taza)	2 oz (1/4 taza)	4 oz (1/2 taza)	4 oz (1/2 taza)
Nueces de soya, cacahuates, nuez de árbol o semillas	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Verduras ⁵	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Frutas ⁵	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Granos ^{6, 7,}				
Pan rico en grano entero o enriquecido "whole grain rich"	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto del pan rico en grano entero o enriquecido "whole grain rich"	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
Ricos en grano enteros, enriquecido o fortificado "whole grain rich" cereales calientes para el desayuno, cereal o pasta ⁹	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Cereales ⁹ ricos en grano enteros, enriquecidos o fortificados, "whole grain rich", para el desayuno, listos para comer (secos, fríos) ^{9, 10}	1/4 taza	1/3 taza	3/4 taza	3/4 taza
ALMUERZO O CENA ^{2,14}				
Leche líquida ⁴	4 fl oz (½ T.)	6 fl oz (¾ T.)	8 fl oz (1T.)	8 fl oz (1T.)
Carne o sustitutos de la carne				
Carne magra, aves de corral o pescado	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas	2 onzas
Tofu	2.2 oz o ¼ T.	3.3 oz o ¾ T.	4.4 oz o ½ T.	4.4 oz o ½ T.
Producto de soya, o sustitutos a la proteína ¹²	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas	2 onzas
Queso	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas	2 onzas
Huevo grande	1/2	3/4	1	1
Frijoles/chícharos secos cocidos	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	1/2 taza
Crema de cacahuete o mantequilla de soya o de semilla	2 cucharadas soperas	3 cucharadas soperas	4 cucharadas soperas	4 cucharadas soperas
Yogur (incluyendo de soya), con o sin sabor, sin azúcar o azucarado ¹³	4 oz (1/2 taza)	6 oz (3/4 taza)	8 oz (1 taza)	8 oz (1 taza)
Nueces de soya, cacahuates, nuez de árbol o semillas (se puede utilizar para cumplir con no más del 50% del requisito de carne o sustituto de la carne) (1 onza de nueces o semillas = 1 oz de carne magra cocida de pollo o pescado)	1/2 oz = 50%	3/4 oz = 50%	1 oz = 50%	1 oz = 50%
Verduras ^{5, 15}	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Frutas ^{5, 15}	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Granos ^{6, 7}				
Pan rico en grano entero o enriquecido "whole grain rich"	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto de pan rico en grano entero o enriquecido "whole grain rich"	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
Cereales ⁹ grano enteros, enriquecidos o fortificados, "whole grain rich", para el desayuno, cereal en grano o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza

Comidas de CACFP para niños de 1 a 18 años de edad

- ¹ Quizás se deban servir porciones más grandes que las especificadas a los niños de 13 a 18 años de edad para satisfacer sus necesidades de nutrición...
- ² Se debe ofrecer agua a los niños durante todo el día. El agua no es parte de una comida reembolsable y no se puede servir en vez de la leche líquida.
- ³ Los tres componentes se deben servir para ser un desayuno reembolsable. El ofrecer versus el servir "offer versus serve" es una opción sólo para patrocinadores después de la escuela en riesgo "At-Risk Afterschool" .
- ⁴ Tipo de de leche debe ser sin sabor para los niños de un año de edad leche entera (de 12 a 23 meses). La leche debe ser sin sabor y baja en grasa (1%) o sin sabor y sin grasa (descremada) para los niños de dos a cinco años de edad. La leche debe ser sin sabor y baja en grasa (1%), leche sin sabor y sin grasa (descremada) o leche con sabor y sin grasa (descremada) para los participantes de 6 años de edad o mayores.
- ⁵ Los jugos pasteurizados sin rebajarse sólo pueden utilizarse para cumplir el requisito de vegetales o frutas una vez al día.
- ⁶ Por lo menos una porción por día debe ser rica en granos integrales "whole grain rich" en todas las comidas en cada centro. Postres a base de granos no cuentan para cumplir el requisito de componente de granos.
- ⁷ Se usará los equivalentes por onzas para determinar la cantidad de granos que se pueden acreditar para el 1 de octubre de 2019.
- ⁸ La carne y los sustitutos de la carne pueden ser utilizados para cumplir el requisito de componente de granos enteros, un máximo de tres veces por semana en el desayuno. Una onza de carne y de sustitutos de la carne es igual al equivalente de una onza de granos.
- ⁹ Los cereales para el desayuno deben contener no más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).
- ¹⁰ A partir del 1 de octubre de 2019, cambiará la porción mínima de cereales listos para comer. Este gráfico y los tamaños de porción requerida estarán en vigor hasta el 1 de octubre de 2019.
- ¹¹ Sólo uno de los dos componentes necesarios para la merienda puede ser una bebida. Oferta versus servir no es una opción para La merienda.
- ¹² Los productos servidos como alternativos a la proteína deben cumplir los requisitos de 7 CFR parte 226, Apéndice A.
- ¹³ El yogur debe contener no más de 23 gramos de azúcar en totales por 6 onzas.
- ¹⁴ Los cinco componentes se deben servir en un almuerzo o cena reembolsable. El ofrecer versus el servir "offer versus serve" es una opción sólo para patrocinadores después de la escuela en riesgo "At-Risk Afterschool".
- ¹⁵ El almuerzo y la cena deben incluir una fruta y una verdura O dos verduras. Cuando se sirven verduras, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.

Abreviaturas

- Cdas. = Cucharada sopera
- T. = taza medidora (8 onzas)
- eq de oz = equivalente de onza
- fl oz = onzas fluidas
- RTE = listos para comer (cereales)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

[Meal Pattern Chart Child ODE CNP revised 2017-08-08 accessibility checked.docx](#)

Revisada 10/12/17