

PATRONES DE COMIDAS DEL CACFP



Leche



Vegetales



Frutas



Carnes/sustitutos
de carnes



Granos

DESAYUNO Sirva leche, vegetal o fruta, grano*

Componente	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-18	Adultos
Leche	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza
Vegetales, frutas o ambos	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos *	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

* Se pueden servir carnes y/o sustitutos de carnes en lugar de granos hasta 3 veces por semana.

ALMUERZO/CENA Sirva los cinco componentes de la comida

Componente	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-18	Adultos
Leche	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza*
Vegetales	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Frutas	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Carnes/sustitutos de carnes	1 oz eq	1 1/2 oz eq	2 oz eq	2 oz eq
Granos	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

* No se requiere una porción de leche para la cena de los adultos.

MERIENDA Elija dos de los cinco componentes de la comida

Componente	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-18	Adultos
Leche	1/2 taza	1/2 taza	1 taza	1 taza
Vegetales	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	1/2 taza
Frutas	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	1/2 taza
Carnes/sustitutos de carnes	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Granos	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	1 oz eq

oz eq = equivalente a onzas

Consulte el Anexo A de USDA FNS para obtener más orientación sobre los tamaños de las porciones de granos.

PATRONES DE COMIDAS INFANTILES DEL CACFP



Edades desde el nacimiento hasta los 5 meses

Patrones de comidas de desayuno, merienda, almuerzo/cena

Leche	4-6 fl oz	leche materna ¹ o fórmula ²
-------	-----------	---

Edades de 6 meses a 11 meses

Patrones de comidas de desayuno, almuerzo/cena

Leche	6-8 fl oz	leche materna ¹ o fórmula ²
Granos o carnes/sustitutos de carnes	0-½ oz eq	cereal infantil ^{2,3} o
	0-4 cda	carne de res; pescado; carne de ave; huevo entero; tofu; tempeh; frijoles, guisantes y lentejas secos cocidos; o
	0-2 oz	queso o
	0-4 oz	requesón o yogur ⁴ o yogur de soya ⁴ o
		una combinación de las anteriores ⁵
Frutas/vegetales	0-2 cda	vegetales, frutas o ambos ^{5,6}

Patrones de comidas de merienda

Leche	2-4 fl oz	leche materna ¹ o fórmula ²
Granos	0-½ oz eq	pan ^{3,7} o
	0-¼ oz eq	galletas "crackers" ^{3,7} o
	0-½ oz eq	cereal infantil ^{2,3} o
	0-¼ oz eq	cereal de desayuno listo para comer ^{3,5,7,8}
Frutas/vegetales	0-2 cda	vegetales, frutas o ambos ^{5,6}

fl oz = onzas líquidas oz eq = equivalente a onzas

¹ Se debe servir leche materna o fórmula, o porciones de ambas.

² La fórmula infantil y el cereal infantil seco deben estar fortificados con hierro.

³ La información sobre la acreditación de artículos de grano se puede encontrar en la guía de FNS.

⁴ El yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas.

⁵ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé esté preparado en su desarrollo para aceptarlo.

⁶ No se deben servir jugos de frutas y verduras.

⁷ Una porción de granos debe ser rica en granos integrales, harina enriquecida, salvado o germen.

⁸ Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca.

Consulte USDA FNS para obtener más orientación sobre acreditación.

