

Directivas para comidas – de 1 a 12 años

Actualizado 03/AGO/05 Fuente: Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños/as y Adultos,
Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA (www.nal.usda.gov/childcare/Cacfp/index.html)

DESAYUNO

Componentes de los alimentos	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12 (1)
1 leche leche líquida	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
1 fruta/vegetal jugo (2) , fruta y/o vegetal	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
1 granos/pan (3) pan o	1/2 rodaja	1/2 rodaja	1 rodaja
pan de maíz o galleta o panecillo o muffin o	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
cereal seco frío o	1/4 taza	1/3 taza	3/4 taza
cereal cocinado caliente o	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
pasta o fideos o granos	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza

ALMUERZO O CENA

1 leche leche líquida	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
1 fruta/vegetal jugo (2) , fruta y/o vegetal	1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza
1 granos/pan (3) pan o	1/2 rodaja	1/2 rodaja	1 rodaja
pan de maíz o galleta o panecillo o muffin o	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
cereal seco frío o	1/4 taza	1/3 taza	3/4 taza
cereal cocinado caliente o	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
pasta o fideos o granos	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
1 carne/alternativa a la carne carne o carne de ave o pescado (4) o	1 onza	1½ onza	2 onzas
producto de proteína alternativo o	1 onza	1½ onza	2 onzas
queso o	1 onza	1½ onza	2 onzas
Huevo (7) o	1/2	3/4	1
frijoles o guisantes secos cocinados o	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
Mantequillas de maní u otras nueces/ semillas o	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
nueces y/o semillas (5) o	1/2 onza	3/4 onza	1 onza
yogur (6)	4 onzas	6 onzas	8 onzas

REFRIGERIO: *Seleccione 2 de los 4 component*

1 leche leche líquida	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
1 fruta/vegetal	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
1 granos/pan (3)			
pan o	1/2 rodaja	1/2 rodaja	1 rodaja
pan de maíz o galleta o panecillo o muffin o	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
cereal seco frío o	1/4 taza	1/3 taza	3/4 taza
cereal cocinado caliente o	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
pasta o fideos o granos	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
1 carne/alternativa a la carne			
carne o carne de ave o pescado (4) o	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
producto de proteína alternativo o	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
queso o	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Huevo (7) o	1/2	3/4	1
frijoles o guisantes secos cocinados o	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
Mantequillas de maní u otras nueces/ semillas o	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
nueces y/o semillas (5) o	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
yogur (6)	2 onzas	2 onzas	4 onzas

Pies de página

- (1) Se puede servir porciones más grandes a los/las niños/as mayores de 12 años en base a sus mayores necesidades de alimentos. No se les puede servir menos que las cantidades mínimas que se indican en esta columna.
- (2) Los jugos de fruta o vegetales no pueden ser diluidos. No se puede servir jugo cuando la leche es el único otro componente del refrigerio.
- (3) Los panes y granos deben ser de harina integral o enriquecida. El cereal debe ser integral, enriquecido o fortificado.
- (4) Una porción consiste de la parte comestible de carne magra, carne de ave o pollo cocinada.
- (5) Las nueces y semillas se pueden utilizar para satisfacer únicamente la mitad del total de la porción de carne/alternativa de la carne y deben estar combinadas con otra carne/alternativa de la carne para cumplir con los requisitos de almuerzo o cena.
- (6) El yogur puede ser natural o saborizado, endulzado o no.
- (7) La mitad de un huevo cumple con la cantidad mínima requerida (una onza o menos) de alternativa de la carne.