

Lineamientos de Alimentos para Niños Pequeños –Edades 1-2 *Actualizado 8/03/05*

Fuente: Programa de Alimentos para Cuidado de Niños y Adultos, Servicio de Alimentos y Nutrición de USDA (www.nal.usda.gov/childcare/Cacfp/index.html)

DESAYUNO

Componentes de Comida	Edades 1-2
1 leche Leche líquida	½ taza
1 frutas/vegetales Jugo ⁱ , fruta y/o vegetales	¼ taza
1 granos/panⁱⁱ pan o Pan de maíz o bísquet o rol o panque o cereal seco frio o cereal cocinado caliente o pasta o fideos o granos	½ rebanada ½ porción ¼ taza ¼ taza ¼ taza

COMIDA O MERIENDA

1 leche Leche líquida	1/2 taza
2 frutas/vegetales jugo, ² fruta y/o vegetales	1/4 taza
1 granos/pan pan o Pan de maíz o bísquet o rol o panque o cereal seco frio o cereal cocinado caliente o pasta o fideos o granos	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza 1/4 taza 1/4 taza
1 carne/sustituto de carne carne o aves o pescado ⁱⁱⁱ o producto sustituto de proteína o queso huevo fríjoles o chícharos secos cocidos o mantequilla de maní u otras nueces o semillas o nueces v/o semillas ^{iv} o yogurt ^v	1 oz. 1 oz. 1 oz. ½ ¼ taza 2 cucharadas ½ oz. 4 oz.

BOCADILLOS: *Seleccione Dos de los Cuatro Componentes*

1 leche Leche líquida	½ taza
2 frutas/vegetales jugo, ² fruta y/o vegetales	½ taza
1 granos/pan pan o Pan de maíz o bísquet o rol o panque o cereal seco frio o cereal cocinado caliente o pasta o fideos o granos	½ rebanada ½ porción ¼ taza ¼ taza ¼ taza
1 carne/sustituto de carne carne o aves o pescado o producto sustituto de proteína o queso huevo fríjoles o chícharos secos cocidos o mantequilla de maní u otras nueces o semillas o nueces y/o semillas o yogurt	½ oz. ½ oz. ½ oz. ½ 1/8 taza 1 cucharadas ½ oz. 2 oz.

Notas de pie pagina

- ⁱ Jugo de fruta o vegetales debe ser de fuerza-completa (sin diluir).
- ⁱⁱ Pan y granos deben ser hechos de grano entero o alimentos o harinas enriquecidos o fortificados.
- ⁱⁱⁱ Una porción consiste de la parte comestible sin grasa de carne o aves o pescado cocido.
- ^{iv} Nueces y semillas pueden contarse como solo la mitad de la porción total de carne/sustituto de carne y debe ser combinado con otra carne/sustituto de carne para cumplir el requerimiento de comida o merienda.
- ^v Yogurt puede ser sin sabor o con sabor, sin azúcar o endulzado.