



Patrón de comidas para adultos de CACFP

(CACFP Adult Meal Pattern)

Deben servirse los componentes y los tamaños de porciones requeridos

Desayuno	
Debe servir leche, verduras o frutas, y bien un grano o carne/sustituto de la carne	
Componentes de alimentación y alimentos	Tamaños de porción
Leche líquida <ul style="list-style-type: none"> Sin sabor o con sabor, 1% o descremada Yogurt (normal y de soya) <ul style="list-style-type: none"> Se puede servir 6 oz. (peso) o ¾ de taza para cumplir el requisito de leche líquida para una comida al día cuando no se sirva como sustituto de la carne para la misma comida El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas 	1 taza (8 oz. líquida)
Verduras o frutas (o porciones de ambos) <ul style="list-style-type: none"> Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día 	½ taza
Granos <ul style="list-style-type: none"> Los granos deben ser integrales, enriquecidos o fortificados Al menos una porción al día debe ser rico en granos integrales Los postres a base de granos no son reembolsables (Consultar: Grains Chart-ADC) Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 	
Pan	2 oz eq
Productos de pan como panecillos, rollos o muffins <i>Consulte CACFP Grains Chart-ADC para ver opciones y tamaños de porción</i>	2 oz eq
Cereal de desayuno, granos de cereal, arroz y/o pasta cocidos	1 taza
Cereal para desayuno, listo para comer (seco, frío)	
Hojuelas o círculos	2 tazas
Cereal inflado	2 ½ tazas
Granola	½ taza
Carne/sustitutos de la carne <ul style="list-style-type: none"> No es obligatorio al desayuno, pero puede servirse en lugar de un componente de grano entero por un máximo de 3 veces a la semana 	
	2 oz eq es igual a:
Carne magra, pollo o pescado	2 oz.
Queso (natural y procesado; suave y duro)	2 oz. (½ taza rallada)
Queso cottage, queso ricotta, queso para esparcir, alimento de queso <i>2 onzas = 1 onza de carne/sustituto de la carne</i>	½ taza (4 oz.)
Huevo, entero, grande	1 huevo
Judías o guisantes secos cocidos	½ taza
Yogurt (normal y de soya) <ul style="list-style-type: none"> El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas 	1 taza (8 oz.)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez, de soya o mantequillas de otras nueces o semillas	4 cucharadas
Cacahuete, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	2 oz.
Surimi	6 oz.
Tempeh	1 oz.
Tofu (preparación comercial) <i>2.2 oz. (1/4 taza) debe contener por lo menos 5 gramos de proteína</i>	½ taza (4.4 oz.)
Productos de soya (por ej., salchicha de soya, hamburguesas vegetales) o productos de proteína sustitutos <i>Debe cumplir los requisitos en Appendix A a la Parte 226</i>	2 oz.



Patrón de comidas para adultos de CACFP

(CACFP Adult Meal Pattern)

Deben servirse los componentes y los tamaños de porciones requeridos

Almuerzo y Cena Almuerzo: Deben servirse todos los 5 componentes Cena: Deben servirse todos los 4 componentes requeridos	
Componentes de alimentación y alimentos	Tamaños de porción
Leche líquida (Opcional solo para cenas) <ul style="list-style-type: none"> • Sin sabor o con sabor, 1% o descremada • Yogurt (normal y de soya) <ul style="list-style-type: none"> - Se puede servir 6 oz. (peso) o ¾ de taza para cumplir el requisito de leche líquida para una comida al día cuando no se sirva como sustituto de la carne para la misma comida. - El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas 	1 taza (8 oz. líquida)
Carne/sustitutos de la carne	
Las cantidades a continuación deben servirse para cumplir los requisitos de tamaño de porción de carne/sustituto de la carne	
	2 oz eq es igual a:
Carne magra, pollo o pescado	2 oz.
Queso (natural y procesado; suave y duro)	2 oz. (½ taza rallada)
Queso cottage, queso ricotta, queso para esparcir, alimento de queso <i>2 onzas = 1 onza de carne/sustituto de la carne</i>	½ taza (4 oz.)
Huevo, entero, grande	1 huevo
Judías o guisantes secos cocidos	½ taza
Yogurt (normal y de soya) <ul style="list-style-type: none"> - <i>El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas</i> 	1 taza (8 oz.)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez, de soya o mantequillas de otras nueces o semillas	4 cucharadas
Cacahuete, nueces de soya, nueces de árbol o semillas <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se puede usar para cumplir no más de ½ del tamaño de porción de carne/sustituto de la carne</i> - <i>Combinar con otra carne/sustituto de la carne para cumplir el tamaño de porción mínimo completo</i> 	1 oz. = 50%
Surimi	6 oz.
Tempeh	1 oz.
Tofu (preparación comercial) <i>2.2 oz. (1/4 taza) debe contener por lo menos 5 gramos de proteína</i>	½ taza (4.4 oz.)
Productos de soya (por ej., salchicha de soya, hamburguesas vegetales) o productos de proteína sustitutos <i>Debe cumplir los requisitos en Appendix A a la Parte 226</i>	2 oz.
Verduras <ul style="list-style-type: none"> • Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día 	½ taza
Frutas <ul style="list-style-type: none"> • Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día • Puede servirse una segunda verdura en lugar de fruta. Al servirse debe ofrecerse el tamaño de porción mínimo para frutas. 	½ taza
Granos <ul style="list-style-type: none"> • Los granos deben ser integrales, enriquecidos o fortificados • Al menos una porción al día debe ser rico en granos integrales • Los postres a base de granos no son reembolsables (Consultar: Grains Chart-ADC) • Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 	
Pan	2 oz eq
Productos de pan como panecillos, rollos o muffins <i>Consulte CACFP Grains Chart-ADC para ver opciones y tamaños de porción</i>	2 oz eq
Arroz, pasta, granos y cereales cocidos	1 taza



Patrón de comidas para adultos de CACFP

(CACFP Adult Meal Pattern)

Deben servirse los componentes y los tamaños de porciones requeridos

Tentempié

Deben servirse 2 de los 5 componentes. Solo 1 de los 2 componentes puede ser un bebida.

Componentes de alimentación y alimentos	Tamaños de porción
Leche líquida <ul style="list-style-type: none"> Sin sabor o con sabor, 1% o descremada Yogurt (normal y de soya) <ul style="list-style-type: none"> Se puede servir 6 oz. (peso) o $\frac{1}{4}$ de taza para cumplir el requisito de leche líquida para una comida al día cuando no se sirva como sustituto de la carne para la misma comida. El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas 	1 taza (8 oz. líquida)
Carne/sustitutos de la carne <p>Las cantidades a continuación deben servirse para cumplir los requisitos de tamaño de porción de carne/sustituto de la carne</p>	
	1 oz eq es igual a:
Carne magra, pollo o pescado	1 oz.
Queso (natural y procesado; suave y duro)	1 oz. ($\frac{1}{4}$ taza rallada)
Queso cottage, queso ricotta, queso para esparcir, alimento de queso <i>2 onzas = 1 onza de carne/sustituto de la carne</i>	$\frac{1}{4}$ taza (2 oz.)
Huevo, entero, grande	$\frac{1}{2}$ huevo
Judías o guisantes secos cocidos	$\frac{1}{4}$ taza
Yogurt (normal y de soya) <ul style="list-style-type: none"> El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas 	$\frac{1}{2}$ taza (4 oz.)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez, de soya o mantequillas de otras nueces o semillas	2 cucharadas
Cacahuete, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	1 oz
Surimi	3 oz.
Tempeh	1 oz.
Tofu (preparación comercial) <i>2.2 oz. (1/4 taza) debe contener por lo menos 5 gramos de proteína</i>	$\frac{1}{4}$ taza (2.2 oz.)
Productos de soya (por ej., salchicha de soya, hamburguesas vegetales) o productos de proteína sustitutos <i>Debe cumplir los requisitos en Appendix A a la Parte 226</i>	1 oz.
Verduras <ul style="list-style-type: none"> Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día 	$\frac{1}{2}$ taza
Frutas <ul style="list-style-type: none"> Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día 	$\frac{1}{2}$ taza
Granos <ul style="list-style-type: none"> Los granos deben ser integrales, enriquecidos o fortificados Al menos una porción al día debe ser rico en granos integrales Los postres a base de granos no son reembolsables (Consultar: Grains Chart-ADC) Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 	
Pan	1 oz eq
Productos de pan como panecillos, rollos o muffins <i>Consulte CACFP Grains Chart-ADC para ver opciones y tamaños de porción</i>	1 oz eq
Arroz, pasta, granos y cereales cocidos	$\frac{1}{2}$ taza
Cereal para desayuno, listo para comer (seco, frío)	1 taza
Hojuelas o círculos	
Cereal inflado	1 $\frac{1}{4}$ taza
Granola	$\frac{1}{4}$ taza