

Pauta de comida para Adultos del CACFP (CACFP Adult Meal Pattern)

Debe servirse los componentes requeridos y tamaños de la porción

Desayuno Debe servirse leche, vegetales o fruta, y/o un grano o carne/carne alternativa	
Componentes y Artículos Alimenticios	Tamaños de Porciones ¹
Leche Líquida <ul style="list-style-type: none"> • Sin sabor 1% y descremada • Descremada saborizada • Yogur (regular y soya) <ul style="list-style-type: none"> - 6 onzas (peso) o $\frac{3}{4}$ taza se puede servir para cumplir con el requisito de leche líquida para una comida al día cuando no se sirve como un sustituto de la carne para la misma comida - No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas 	1 taza (8 onzas líquidas)
Verduras o Frutas (<i>o porciones de ambas</i>) <ul style="list-style-type: none"> • El jugo concentrado sólo se puede utilizar para satisfacer los requisitos de frutas o verduras en una comida o merienda por día. 	$\frac{1}{2}$ taza
Granos <ul style="list-style-type: none"> • Debe ser rico en granos enteros, enriquecido, o fortificado • Al menos una porción por día debe ser rica en granos enteros • Los postres a base de granos no son acreditados (<i>Refiérase al Cuadro-ADC de Granos del CACFP</i>) • Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 	
Pan	2 rebanadas
Productos panificados como galletas, bizcochos o panecillos <ul style="list-style-type: none"> - Refiérase al Cuadro-ADC de Granos del CACFP para opciones y tamaños de porciones 	2 porciones
Cereal de desayuno cocido, granos, arroz y/o pasta	1 taza
Cereal de desayuno Listo para Comer (seco, frío)	1½ tazas
Carnes/Carnes Alternativas <ul style="list-style-type: none"> • No se requiere en el desayuno, pero se puede servir en lugar de todo el componente de granos un máximo de tres veces por semana 	
Carne magra, aves de corral o pescado	2 onzas
Quesos (naturales y procesados; blandos y duros)	2 oz. ($\frac{1}{2}$ taza rallado)
Requesón, queso ricotta, queso para untar, comida de queso	4 oz. ($\frac{1}{2}$ taza)
Huevo grande	1 huevo
Frijoles secos cocidos o guisantes	$\frac{1}{2}$ taza
Yogur (regular y soya) <ul style="list-style-type: none"> - No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas 	1 taza (8 oz.)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nuez o de semilla	4 Cucharadas
Cacahuates, nuez de soya, nueces de árbol o semillas	2 onzas
Tofu (preparado comercialmente) <ul style="list-style-type: none"> - 2.2 oz (1/4 Taza) debe contener al menos 5 gramos de proteína 	$\frac{1}{2}$ taza (2.2 oz.)
Productos de Soya (<i>por ejemplo, salchichas de soya, hamburguesas vegetarianas, etc.</i>) o productos de proteína alternativos (Debe cumplir los requerimientos en el <i>Apéndice A Parte 226</i>)	2 onzas

Pauta de comida para Adultos del CACFP (CACFP Adult Meal Pattern)

Debe servirse los componentes requeridos y tamaños de la porción

Almuerzo y cena Almuerzo: Debe servirse los 5 componentes Cena: Debe servirse los 4 componentes requeridos	
Componentes Alimenticios y Artículos Alimenticios	Tamaños de Porciones ¹
Leche Líquida (Opcional sólo para las cenas) <ul style="list-style-type: none"> • Sin sabor al 1% y descremada • Descremada saborizada • Yogur (regular y soya) <ul style="list-style-type: none"> - 6 onzas (peso) o $\frac{3}{4}$ taza se puede servir para cumplir con el requisito de leche líquida para una comida al día cuando no se sirve como un sustituto de la carne para la misma comida. - No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas 	1 taza (8 onzas líquidas)
Carnes/Carnes Alternativas	
Carne magra, aves de corral o pescado	2 onzas
Quesos (naturales y de proceso; blandos y duros)	2 oz. ($\frac{1}{2}$ taza rallado)
Requesón, queso ricotta, queso para untar, comida de queso	4 oz. ($\frac{1}{2}$ taza)
Huevo grande	1 huevo
Frijoles secos cocidos o guisantes	$\frac{1}{2}$ taza
Yogur (regular y soya) <ul style="list-style-type: none"> - No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas 	1 taza (8 oz.)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nuez o de semilla	4 Cucharadas
Cacahuetes, nuez de soya, nueces de árbol o semillas <ul style="list-style-type: none"> - Puede ser utilizado para cumplir no más de $\frac{1}{2}$ del tamaño de porción de carne/carne alterna - Se debe combinar con otro M/MA para satisfacer el tamaño de porción mínimo completo 	1 onza = 50%
Tofu (preparado comercialmente) <ul style="list-style-type: none"> - 2.2 oz (1/4 Taza) debe contener al menos 5 gramos de proteína 	$\frac{1}{2}$ taza (2.2 oz.)
Productos de Soya (<i>por ejemplo, salchichas de soya, hamburguesas vegetarianas, etc.</i>) o productos de proteína alternativos (Debe cumplir los requerimientos en el <i>Apéndice A a la Parte 226</i>)	2 onzas
Verduras <ul style="list-style-type: none"> • Puede reemplazar el componente de fruta, pero debe ofrecer dos verduras diferentes • El jugo concentrado sólo se puede utilizar para satisfacer los requisitos de frutas o verduras en una comida o merienda por día. 	$\frac{1}{2}$ taza
Frutas <ul style="list-style-type: none"> • El jugo concentrado sólo se puede utilizar para satisfacer los requisitos de frutas o verduras en una comida o merienda por día. 	$\frac{1}{2}$ taza
Granos <ul style="list-style-type: none"> • Debe ser rico en granos enteros, enriquecido, o fortificado • Al menos una porción por día debe ser rica en granos enteros • Los postres a base de granos no son acreditados (<i>Refiérase al Cuadro-ADC de Granos del CACFP</i>) • Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 	
Pan	2 rebanadas
Productos panificados como galletas, bizcochos o panecillos <ul style="list-style-type: none"> - Refiérase al Cuadro-ADC de Granos del CACFP para opciones y tamaños de las porciones 	2 porciones
Arroz, pasta, granos y/o cereales cocidos	1 taza

Pauta de comida para Adultos del CACFP (CACFP Adult Meal Pattern)

Debe servirse los componentes requeridos y tamaños de la porción

Bocadillo Debe servirse 2 de los 5 componentes. Sólo 1 de los 2 componentes puede ser una bebida.	
Componentes Alimenticios y Artículos Alimenticios	Tamaños de Porciones ¹
Leche Líquida <ul style="list-style-type: none"> • Sin sabor 1% o descremada • Descremada saborizada • Yogur (regular y soya) <ul style="list-style-type: none"> - 6 onzas (peso) o $\frac{3}{4}$ taza se puede servir para cumplir con el requisito de leche líquida para una comida al día cuando no se sirve como un sustituto de la carne para la misma comida. - No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas 	1 taza (8 onzas líquidas)
Carnes/Carnes Alternativas	
Carne magra, aves de corral o pescado	1 onza
Quesos (naturales y procesados; blandos y duros)	1 oz. ($\frac{1}{4}$ taza rallado)
Requesón, queso ricotta, queso para untar, comida de queso	2 oz. ($\frac{1}{4}$ taza)
Huevo grande	$\frac{1}{2}$ huevo
Frijoles secos cocidos o guisantes	$\frac{1}{4}$ taza
Yogur (regular y soya) <ul style="list-style-type: none"> - No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas 	$\frac{1}{2}$ taza (4 oz.)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nuez o de semilla	2 Cucharadas
Cacahuetes, nuez de soya, nueces de árbol o semillas	1 onza
Tofu (preparado comercialmente) <ul style="list-style-type: none"> - 2.2 oz (1/4 Taza) debe contener al menos 5 gramos de proteína 	$\frac{1}{4}$ taza (1.1 oz.)
Productos de Soya (<i>por ejemplo, salchichas de soya, hamburguesas vegetarianas, etc.</i>) o productos de proteína alternativos (Debe cumplir los requerimientos en el <i>Apéndice A a la Parte 226</i>)	1 onza
Verduras <ul style="list-style-type: none"> • El jugo concentrado sólo se puede utilizar para satisfacer los requisitos de frutas o verduras en una comida o merienda por día. 	$\frac{1}{2}$ taza
Frutas <ul style="list-style-type: none"> • El jugo concentrado sólo se puede utilizar para satisfacer los requisitos de frutas o verduras en una comida o merienda por día. 	$\frac{1}{2}$ taza
Granos <ul style="list-style-type: none"> • Debe ser rico en granos enteros, enriquecido, o fortificado • Al menos una porción por día debe ser rica en granos enteros • Los postres a base de granos no son acreditados (<i>Refiérase al Cuadro-ADC de Granos del CACFP</i>) • Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 	
Pan	1 rebanada
Productos panificados como galletas, bizcochos o panecillos <ul style="list-style-type: none"> - Refiérase al Cuadro-ADC de Granos del CACFP para opciones y tamaños de las porciones 	1 porción
Arroz, pasta, granos y/o cereales cocidos	$\frac{1}{2}$ taza
Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío)	$\frac{3}{4}$ taza