

Pauta de comida para Niños del CACFP

(CACFP Child Meal Pattern)

Debe servirse los componentes requeridos y tamaños de la porción

Desayuno

Debe servirse leche, verduras o fruta, y/o un grano o carne/carne alternativa

Componentes y Artículos Alimenticios	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18 (Programas extracurriculares en riesgo y refugios de emergencia)
Leche Líquida <ul style="list-style-type: none"> • 1 año de edad: Leche entera sin sabor • 2-5 años de edad: Sin sabor 1% o descremada • 6-18 años de edad: Sin sabor 1% o descremada, o descremada con sabor 	½ taza (4 oz)	¾ taza (6 oz)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
Verduras o Frutas (o porciones de ambas) <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. 	¼ taza	½ taza	½ taza	½ 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 (Refiérase al Cuadro de Granos del CACFP) • Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 				
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Productos panificados como galletas, bizcochos o panecillos <i>Refiérase al Cuadro de Granos del CACFP para opciones y tamaños de porción</i>	½ porción	½ porción	1 porción	1 porción
Cereal de desayuno, grano de cereal, arroz y/o pasta	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Cereal de desayuno Listo para Comer cereal (seco, frio)	¼ taza	1/3 taza	¾ taza	¾ taza
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	½ oz	½ oz	1 onza	1 onza
Quesos (naturales y de proceso; blandos y duros)	½ oz (1/8 taza rallado)	½ oz (1/8 taza rallado)	1 onza (1/4 taza rallado)	1 onza (1/4 taza rallado)
Requesón, queso ricotta, queso para untar, comida de queso	1 onza (1/8 taza)	1 onza (1/8 taza)	2 onza (1/4 taza)	2 onza (1/4 taza)
Huevo grande	¼ huevo	¼ huevo	½ huevo	½ huevo
Frijoles secos cocidos o guisantes	1/8 taza	1/8 taza	¼ taza	¼ taza
Yogur (regular y soya) <i>No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas</i>	¼ taza (2 onzas)	¼ taza (2 onzas)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nuez o de semilla	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharada	2 cucharada
Cacahuetes, nuez de soya, nueces de árbol o semillas	½ oz	½ oz	1 onza	1 onza
Tofu (preparado comercialmente) <i>2.2 oz (1/4 Taza) debe contener al menos 5 gramos de proteína</i>	1/8 taza (1.1 oz)	1/8 taza (1.1 oz)	1/4 Taza (2.2 oz)	1/4 taza (2.2 oz)
Productos de soya o productos proteicos alternativos <i>Debe cumplir los requisitos del apéndice A parte 226</i>	½ oz	½ oz	1 onza	1 onza

Pauta de comida para Niños del CACFP

(CACFP Child Meal Pattern)

Debe servirse los componentes requeridos y tamaños de la porción

Almuerzo y Cena

Los cinco componentes requeridos para una comida reembolsable

Componentes Alimenticios y Artículos Alimenticios	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18 (Programas extracurriculares en riesgo y refugios de emergencia)
Leche Líquida <ul style="list-style-type: none"> 1 año de edad: Leche entera sin sabor 2-5 años de edad: Sin sabor 1% o descremada 6-18 años de edad: Sin sabor 1% o descremada, o descremada con sabor 	½ taza (4 oz)	¾ taza (6 oz)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
Carnes/Carnes Alternativas				
Carne magra, aves de corral o pescado	1 onza	1½ oz	2 onza	2 onza
Quesos (naturales y procesados; blandos y duros)	1 onza (¼ taza rallado)	1½ oz (3/8 taza rallado)	2 onzas (½ taza rallado)	2 onzas (½ taza rallado)
Requesón, queso ricotta, queso para untar, comida de queso	2 onzas (¼ taza)	3 onzas (3/8 taza)	4 onzas (½ taza)	4 onzas (½ taza)
Huevo grande	½ huevo	¾ huevo	1 huevo	1 huevo
Frijoles secos cocidos o guisantes	¼ taza	3/8 taza	½ taza	½ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nuez o de semilla	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Cacahuets, nuez de soya, nueces de árbol o semillas <ul style="list-style-type: none"> - Puede ser utilizado para cumplir no más de ½ el tamaño de porción de M/MA - Se debe combinar con otro M/MA para satisfacer el tamaño de porción mínimo completo 	½ oz = 50%	¾ oz = 50%	1 oz = 50%	1 oz = 50%
Yogur (regular y soya) <i>No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6</i>	½ taza (4 oz)	¾ taza (6 oz)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
Tofu (preparado comercialmente) <i>2.2 oz (1/4 Taza) debe contener al menos 5 gramos de proteína</i>	¼ taza (2.2 oz)	3/8 taza (3.3 oz)	½ taza (4.4 oz)	½ taza (4.4 oz)
Productos de soya o productos proteicos alternativos <i>Debe cumplir los requisitos del apéndice A a la parte 226</i>	1 onza	1½ oz	2 onzas	2 onzas
Verduras <ul style="list-style-type: none"> Puede reemplazar la 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. 	⅛ taza	¼ taza	½ taza	½ 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. 	⅛ taza	¼ taza	¼ taza	¼ 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 de Granos del CACFP</i>) Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 				
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Productos panificados como galletas, bizcochos o panecillos <i>Refiérase al Cuadro de Granos del CACFP para opciones y tamaños de porción</i>	½ porción	½ porción	1 porción	1 porción
Arroz, pasta, granos y/o cereales cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza

Pauta de comida para Niños del CACFP

(CACFP Child 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	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18 (Programas extracurriculares a riesgo y refugios de emergencia)
Leche Líquida <ul style="list-style-type: none"> • 1 año de edad: Leche entera sin sabor • 2-5 años de edad: Sin sabor 1% o descremada • 6-18 años de edad: Sin sabor 1% o descremada, o descremada con sabor 	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
Carnes/Carnes Alternativas				
Carne magra, aves de corral o pescado	½ oz	½ oz	1 onza	1 onza
Quesos (naturales y procesados; blandos y duros)	½ oz (⅛ taza rallado)	½ oz (⅛ taza rallado)	1 onza (¼ taza rallado)	1 onza (¼ taza rallado)
Requesón, queso ricotta, queso para untar, comida de queso	1 onza (⅛ taza)	1 onza (⅛ taza)	2 onzas (¼ taza)	2 onzas (¼ taza)
Huevo grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo	½ huevo
Frijoles secos cocidos o guisantes	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza	¼ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nuez o de semilla	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Cacahuetes, nuez de soya, nueces de árbol o semillas	½ oz	½ oz	1 onza	1 onza
Yogur (regular y soya) <i>No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas</i>	¼ taza (2 onzas)	¼ taza (2 onzas)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
Tofu (preparado comercialmente) <i>2.2 oz (1/4 Taza) debe contener al menos 5 gramos de proteína</i>	⅛ taza (1.1 oz)	⅛ taza (1.1 oz)	¼ taza (2.2 oz)	¼ taza (2.2 oz)
Productos de soya o productos proteicos alternativos <i>Debe cumplir los requisitos del apéndice A a la parte 226</i>	½ oz	½ oz	1 onza	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. 	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ 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. 	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ 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 de Granos del CACFP</i>) • Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca 				
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Productos panificados como galletas, bizcochos o panecillos <i>Refiérase al Cuadro de Granos del CACFP para opciones y tamaños de porción</i>	½ porción	½ porción	1 porción	1 porción
Cereal de desayuno, grano de cereal, arroz y/o pasta	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío)	¼ taza	1/3 taza	¾ taza	¾ taza