

Comer a través de los patrones de comidas

PROGRAMA DE ASISTENCIA ALIMENTICIA PARA NIÑOS Y ADULTOS
nuevos patrones de comida para niños



desayuno			
componentes de comida y productos alimenticios ¹	edad 1-2	edad 3-5	edad 6-12
Leche líquida ²	4 oz líquida	6 oz líquida	8 oz líquida
Vegetales, frutas o porciones de ambas ³	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos (equivalencia en onzas)^{4,5,6}			
Pan rico en granos integrales o pan de harina enriquecida	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
Producto de pan rico en granos integrales o de pan enriquecido, por ejemplo, bisquet, bolillo o muffin	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Cereal ⁷ cocinado de desayuno rico en granos integrales, enriquecido o fortificado, cereal de grano y/o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Cereal listo para comer de desayuno rico en granos integrales, enriquecido o fortificado (seco, frío) ^{7,8}			
En hojuelas o en rueditas	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereal suflé	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza

¹ Se debe servir todos los tres componentes para que cuente como comida reembolsable.

² Para niños de un año debe ser leche entera no saborizada. Para los de 2 a 5 años, debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%) o leche no saborizada sin grasa (skim). Para los niños mayores de 6 años, debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%), leche no saborizada sin grasa (skim) o leche saborizada libre de grasa (skim).

³ El jugo puede usarse en únicamente una sola comida una vez al día para cumplir con el requisito de vegetales o fruta, incluyendo las meriendas del día, y debe ser 100% jugo sin diluir pasteurizado.

⁴ Por lo menos una porción por día debe ser rica en granos integrales, en cualquiera de las comidas o meriendas. Los postres basados en granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.

⁵ La carne y los sustitutos de carne pueden usarse para cumplir con todo el requisito de granos un máximo de tres veces por semana. Una onza de carne y sustitutos de carne es igual a una onza equivalente de granos.

⁶ A partir del primero de octubre de 2019, se usarán equivalencias en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.

⁷ Los cereales de desayuno deben contener un máximo de 6 gramos de azúcar por onza seca (que no pase de 21.2 gramos de sucrosa y demás azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).

⁸ A partir del 1º de octubre de 2019, debe servirse el tamaño mínimo de la porción especificado en esta sección de cereales de desayuno listos para comer. Entre ahora y el 1º de octubre de 2019, el tamaño mínimo de una porción de cualquier cereal listo para comer es ¼ de taza para niños de 1-2 años; 1/3 de taza para los de 3-5 años; ¾ de taza para los de 6-12 años.



**Los nuevos patrones de CACFP
entran en vigencia el
1º de octubre de 2017.**

**¿Deseas mayor información?
¡Visítanos en www.acdkids.org
o gústanos en Facebook!**

**UNA
MORDIDA
A LA VEZ**

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)

Comer a través de los patrones de comidas

PROGRAMA DE ASISTENCIA ALIMENTICIA PARA NIÑOS Y ADULTOS nuevos patrones de comida para niños



almuerzo y cena (selecciona todos los cinco componentes para una comida reembolsable)			
componentes de comida y productos alimenticios ¹	edad 1-2	edad 3-5	edad 6-12
Leche líquida²	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/Sustitutos de carne			
Carnes magras, aves magras o pescados magros	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas
Tofu, producto de soya o sustitutos de productos proteínicos ³	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas
Queso	1 onza	1 1/2 onza	2 onzas
Huevo grande	1/2	3/4	1
Frijoles secos cocinados o chícharos secos cocinados	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
Mantequilla de cacahuete o mantequilla de nuez de soya y demás mantequillas de nueces y semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Yogurt, natural o de sabor con o sin azúcar ⁴	4 onzas o 1/2 taza	6 onzas o 3/4 taza	8 onzas o 1 taza
<i>Estas pueden usarse para cumplir hasta 50% del requisito: Cacahuates, nueces de soya, frutos de cáscara arbóreos o semillas, según aparecen en la guía del programa, o la cantidad equivalente de cualquier mezcla de las carnes/sustitutos de carne anteriores (1 oz de nueces/semillas = 1 oz de carne magra cocida, aves magras o pescado magro)</i>	1/2 onza=50%	3/4 onza=50%	1 onza=50%
Vegetales⁵	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza
Fruta^{5,6}	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
Granos (equivalente en onzas)^{7,8}			
Pan rico en granos integrales o de harina enriquecida	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
Producto de pan rico en granos integrales o enriquecido, por ejemplo, el bisquet, bolillo o muffin	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Cereal cocinado de desayuno rico en granos integrales, enriquecido o fortificado ⁹ , cereal de grano y/o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Cereal listo para comer de desayuno rico en granos integrales, enriquecido o fortificado (seco, frío) ^{7,8}			
En hojuelas o en rueditas	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereal suflé	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza

¹ Debe servirse todos los cinco componentes para una comida reembolsable.

² Debe tratarse de leche entera no saborizada para niños de un año. Debe ser leche baja en grasa (1%) no saborizada o leche libre de grasa (skim) no saborizada para niños de 2-5 años. Para niños mayores de 6 años, debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%), leche no saborizada libre de grasa (skim) o leche saborizada libre de grasa (skim).

³ Los productos aceptados para sustituir las proteínas deben cumplir con los requisitos en el Apéndice A de la Parte 226.

⁴ El yogurt debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

⁵ El jugo pasteurizado 100% jugo sin diluir puede usarse únicamente para cumplir con los requisitos de vegetales o fruta en una sola ocasión por día, no importando cuál de las comidas o meriendas.

⁶ Un vegetal puede usarse para cumplir con todo el requisito de fruta. Cuando se sirvan dos vegetales en el almuerzo o cena, se debe servir dos distintos tipos de vegetales.

⁷ Por lo menos una porción por día en cualquier desayuno, almuerzo, cena o merienda, debe ser rico en granos integrales. Los postres basados en granos no cuentan para el requisito de granos.

⁸ A partir del primero de octubre de 2019, se usarán equivalencias en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.

⁹ Los cereales de desayuno deben contener un máximo de 6 gramos de azúcar por onza seca (que no pase de 21 gramos de sucrosa y demás azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).

Comer a través de los patrones de comidas

PROGRAMA DE ASISTENCIA ALIMENTICIA PARA NIÑOS Y ADULTOS

nuevos patrones de comida para niños



merienda (selecciona dos de los cinco componentes para una merienda reembolsable)			
componentes de comida y productos alimenticios ¹	edad 1-2	edad 3-5	edad 6-12
Leche líquida²	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/Sustitutos de carne			
Carne magra, aves magras o pescado magro	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Tofu, producto de soya o sustitutos de productos proteínicos ³	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Queso	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Huevo grande	1/2	1/2	1 /2
Frijoles secos cocinados o chícharos secos cocinados	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
Mantequilla de cacahuete o mantequilla de nuez de soya y demás mantequillas de nuez o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharada
Yogurt, natural o de sabor, con o sin azúcar ⁴	2 onzas or 1/4 taza	2 onzas or 1/4 taza	4 onzas or 1/2 taza
Cacahuates, nueces de soya, frutos de cáscara arbóreos o semillas, según aparecen en la guía del programa.	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Vegetales⁵	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Fruta⁵	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Granos (equivalentes en onzas)^{7,8}			
Pan rico en granos integrales o de harina enriquecida	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
Pan rico en granos integrales o producto de pan enriquecido, como el bisquet, bolillo o muffin	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Cereal de desayuno cocinado rico en granos integrales, enriquecido o fortificado ⁹ , cereal de grano y/o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Cereal de desayuno listo para comer rico en granos integrales, enriquecido o fortificado (seco, frío) ^{8,9}			
En hojuelas o en rueditas	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereal suflé	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza

¹ Seleccionar 2 de los 5 componentes para una merienda reembolsable. Únicamente uno de los dos componentes puede ser una bebida.

² Para niños de un año debe ser leche entera no saborizada. Para niños de 2-5 años debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%) o leche libre de grasa (skim) no saborizada. Para niños mayores de 6 años debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%), leche no saborizada sin grasa (skim) o leche saborizada sin grasa (skim).

³ Los productos sustitutos de proteínas deben cumplir con los requisitos en el Apéndice A de la Parte 226.

⁴ El yogurt debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.

⁵ El jugo pasteurizado 100% jugo sin diluir puede usarse únicamente para cumplir con los requisitos de vegetales o fruta en una sola ocasión por día, en cualquiera de las comidas o meriendas.

⁶ Por lo menos una porción por día, en cualquier desayuno, almuerzo, cena o merienda, debe ser rica en granos integrales. Los postres basados en granos no cuentan para el requisito de granos.

⁷ A partir del primero de octubre de 2019, se usarán equivalencias en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.

⁸ Los cereales de desayuno deben contener un máximo de 6 gramos de azúcar por onza seca (que no pase de 21.2 gramos de sucrosa y demás azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).

⁹ A partir del 1º de octubre de 2019, debe servirse el tamaño mínimo de la porción especificado en esta sección de cereales de desayuno listos para comer. Entre ahora y el 1º de octubre de 2019, el tamaño mínimo de una porción para cualquier cereal listo para comer es ¼ de taza para niños de 1-2 años; 1/3 taza para niños de 3-5 años; ¾ taza para niños de 6-12 años.