

Comprender el tamaño de las porciones

Para las pautas sobre patrones de alimentación del CACFP

Comprender los tamaños de las porciones de los diferentes componentes de las comidas es una parte importante para cumplir con las pautas de patrones de comidas del CACFP. Los cuadros a continuación proporcionan requisitos de tamaño de porción específicos para los niños a los que les sirve comidas y botanas, según su grupo de edad.

Tenga en cuenta que: los cuadros a continuación no incluyen información específica sobre alimentos/bebidas que califican dentro de los componentes de la comida (es decir, si se puede servir leche de sabores a un grupo de edad). Para obtener información adicional, visite:



<https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.



Desayuno				
Seleccione todos los 3 componentes para un alimento reembolsable				
Componentes del alimento:	De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años	De 13 a 18 años
Componentes del alimento:	De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años	De 13 a 18 años
Vegetales, Frutas o una combinación de ambas	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos (equivalentes en onzas)				
Producto de pan integral rico o enriquecido	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto de pan integral rico o enriquecido (biscuit, rol o muffin)	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
Cereales para el desayuno, pasta y/o cereales en grano cocinados, ricos en cereales integrales, enriquecidos o fortificados	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Cereales para el desayuno listos para servir, enriquecidos o fortificados, ricos en cereales integrales (secos, fríos)				
Crujientes o redondos	1/2 taza	1/2 taza	1 taza	1 taza
Cereal inflado	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza	1 1/4 taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza

2 cucharadas=1/8 taza, 4 cucharadas= 1/4 taza, 6 cucharadas= 3/8 taza, 8 cucharadas= 1/2 taza, 12 cucharadas=3/4 taza

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha 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: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Almuerzo y Cena

Seleccione todos los 5 componentes para un alimento reembolsable

Componentes del alimento:	De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años	De 13 a 18 años
Leche líquida	4 ozs. líquidas	6 oz. líquidas	8 ozs. líquidas	8 oz. líquidas
Carne/Sustitutos de Carne				
Carne delgada, pollo o pescado	1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas	2 onzas
Tofu, soya o proteínas alternas	1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas	2 onzas
Queso	1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas	2 onzas
Huevo grande	1/2 huevo	3/4 huevo	1 huevo	1 huevo
Frijoles o chicharos cocidos	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	1/2 taza
Crema de cacahuate, soya u otras semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Yogurt, con sabor o sin sabor, con azúcar o sin azúcar	4 onzas o 1/2 taza	6 onzas o 3/4 taza	8 onzas o 1 taza	8 onzas o 1 taza
Vegetales	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Frutas	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 t
Granos (equivalentes en onzas)				
Producto de pan integral rico o enriquecido	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto de pan integral rico o enriquecido (biscuit, rol o muffin)	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
Cereales para el desayuno, pasta y/o cereales en grano cocinados, ricos en cereales integrales, enriquecidos o fortificados	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza

2 cucharadas=1/8 taza, 4 cucharadas= 1/4 taza, 6 cucharadas= 3/8 taza, 8 cucharadas=1/2 taza, 12 cucharadas=3/4 taza



Botana

Seleccione 2 de los 5 componentes para una botana reembolsable

Componentes de alimento:	De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años	De 13 a 18 años
Leche líquida	4 oz. líquidas	4 oz. líquidas	8 oz. líquidas	8 oz. líquidas
Carne/Sustitutos de Carne				
Carne delgada, pollo, o pescado	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Tofu, soya o proteínas alternas	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Queso	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Huevo grande	1/2 huevo	1/2 huevo	1/2 huevo	1/2 huevo
Frijoles o chicharos cocidos	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
Crema de cacahuate, soya u otras semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Yogurt, con sabor o sin sabor, con azúcar o sin azúcar	2 onzas o 1/4 taza	2 onzas o 1/4 taza	4 onzas o 1/2 taza	4 onzas o 1/2 taza
Cacahuates, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Vegetales	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Frutas	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Granos (equivalentes en onzas)				
Producto de pan integral rico o enriquecido	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto de pan integral rico o enriquecido (biscuit, rol o muffin)	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
Cereales para el desayuno, cereales en grano y/o pasta cocinados, ricos en cereales integrales, enriquecidos o fortificados	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Cereales para el desayuno listos para servir, enriquecidos o fortificados, ricos en cereales integrales (seco, frío)				
Crujientes o redondos	1/2 taza	1/2 taza	1 taza	1 taza
Cereal inflado	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza	1 1/4 taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza

2 cucharadas=1/8 taza, 4 cucharadas= 1/4 taza, 6 cucharadas= 3/8 taza, 8 cucharadas=1/2 taza, 12 cucharadas=3/4 taza