













































PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA PARA NIÑOS Y ADULTOS

TABLA DE ALIMENTOS

Febrero 2017

DESAYUNO INCLUIR LOS 3 COMPONENTES		1 y 2	De 3 a 5	De 6 a 12 y de 13 a 18
	Leche líquida (leche entera para niños de 1 año, para niños de 2 años en adelante, leche descremada o al 1%)	 ½ taza	 ¾ taza	 1 taza
	Frutas o vegetales, o ambos	 ¼ taza	 ½ taza	 ½ taza
	Granos: pan, rollo, muffin, galleta (ni ³ ni ⁴ de la tabla de granos) (de grano entero, ricos en granos enteros o enriquecidos, 1 porción=1 onza)	 ½ rebanada ½ porción	 ½ rebanada ½ porción	 1 rebanada 1 porción
	Cereal, granos, pasta cocidos: (de grano entero, ricos en granos enteros, enriquecidos o fortificados [cereal])	 ¼ taza	 ¼ taza	 ½ taza
	Cereal listo para comer (seco, frío): (rico en granos enteros, enriquecido o fortificado) (no más de 6 gramos de azúcar por onza seca)			
	En hojuelas o entero	 ½ taza	 ½ taza	 1 taza
	Inflado	 ¾ taza	 ¾ taza	 1 ¼ taza
	Granola	 1/8 taza	 1/8 taza	 ¼ taza

MERIENDA SELECCIONA 2 DE LOS 5 COMPONENTES		1 y 2	De 3 a 5	De 6 a 12 y de 13 a 18
	Leche líquida (entera para niños de 1 año, niños de 2 años en adelante: descremada o al 1%) (solo 1 bebida por merienda permitida)	 ½ taza	 ½ taza	 1 taza
	Carne o sustituto de la carne (ver las opciones de almuerzo/cena)	 ½ onza	 ½ onza	 1 onza
	Vegetales	 ½ taza	 ½ taza	 ¾ taza
	Frutas	 ½ taza	 ½ taza	 ¾ taza
	Granos: de grano entero, rico en granos enteros, enriquecido (ver desayuno) Panes, granos, cereal, productos de pasta, ver requisitos para el desayuno	 ½ rebanada	 ½ rebanada	 1 rebanada

ALMUERZO/CENA INCLUIR LOS 5 COMPONENTES		1 y 2	De 3 a 5	De 6 a 12 y de 13 a 18
	Leche líquida (entera para niños de 1 año, para niños de 2 años en adelante: descremada o al 1%)	 ½ taza	 ¾ taza	 1 taza
	Carne o sustituto de la carne (carne magra, aves de corral, pescado)	 1 onza	 1 ½ onza	 2 onzas
	Tofu (preparado comercialmente, firme o extra firme) (cada ¼ c o 2.2 onzas deben contener 5 gramos de proteínas)	 2.2 onzas (¼ taza)	 3.3 onzas (3/8 taza)	 4.4 onzas (½ taza)
	Queso	 1 onza	 1½ onzas	 2 onzas
	Queso cottage	 2 onzas (¼ taza)	 3 onzas (3/8 taza)	 4 onzas (½ taza)
	Huevo (grande)	 ½ huevo	 ¾ huevo	 1 huevo
	Legumbres o frijoles secos y cocidos	 ¼ taza	 3/8 taza	 ½ taza
	Mantequilla de maní u otro fruto seco, o mantequilla de semillas	 2 cdas.	 3 cdas.	 4 cdas.
	Maní, nueces de soya, nueces de árbol, o semillas (solo pueden satisfacer hasta un ½ de las necesidades)	 ½ oz = 50%	 ¾ oz = 50%	 1 oz = 50%
	Yogur (a base de leche o soya: preparado comercialmente: natural, endulzado, o saborizado) (no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas)	 ½ taza (4 oz)	 ¾ taza (6 oz)	 1 taza (8 oz)
	Vegetales: (puede incluir 2 vegetales diferentes para satisfacer las necesidades)	 1/8 taza	 ¼ taza	 ½ taza
	Frutas: (puede reemplazar 1 vegetal, no más de 1 por comida)	 1/8 taza	 ¼ taza	 ½ taza
	Granos: de grano entero, ricos en grano entero, enriquecido Panes, granos, cereal, productos de pasta, ver requerimientos para el desayuno	 1/2 rebanada	 1/2 rebanada	 1 rebanada

- * Desayuno: se puede sustituir la carne/sustituto de la carne por una onza de grano, cada onza hasta 3 veces por semana.
- * Granos: deben consumirse a diario; consumir al menos algo de granos enteros o algún alimento rico en granos enteros (el 50% o más de los productos es de grano entero, los demás son enriquecidos).
- * Leche: sin sabor para niños de 1 a 5 años. Los niños de 6 años en adelante pueden recibir leche descremada saborizada.
- * Los jugos deben ser pasteurizados, 100% concentrados y solo pueden suministrarse una vez por día para cumplir con el componente de vegetales/frutas.
- * Cuando se trata de frutas secas, se suministra el doble de la porción. (Ejemplo: ¼ de taza de fruta seca = ½ taza de fruta). Cuando se trata de verduras verdes, se suministra la mitad de la porción (ejemplo: ½ taza de verduras verdes = ¼ taza de vegetales).

PATRONES ALIMENTARIOS PARA NIÑOS DEL CACFP

TABLA DE COMIDAS PARA INFANTES

Febrero 2017

DESAYUNO, ALMUERZO, CENA	DE 0 A 5 MESES	DESDE LOS 6 MESES AL 1 ^{ER} CUMPLEAÑOS
Leche materna o fórmula fortificada con hierro o ambas 	De 4 a 6 onzas	De 6 a 8 onzas
Vegetales o frutas (no jugo) 	No se requiere para este rango de edad.	De 0 a 2 cdas. de vegetales o frutas, o ambos
Carne o Sustituto de la carne (escoja uno) <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;">  Cereal seco para bebés </div> <div style="width: 50%;">  Legumbres secas y cocidas (lentejas) </div> <div style="width: 50%;">  Carne </div> <div style="width: 50%;">  Frijoles secos y cocidos </div> <div style="width: 50%;">  Pescado </div> <div style="width: 50%;">  Queso </div> <div style="width: 50%;">  Aves de corral </div> <div style="width: 50%;">  Queso Cottage </div> <div style="width: 50%;">  Huevo entero </div> <div style="width: 50%;">  Yogur </div> </div>		Escoja al menos uno de los siguientes: De 0 a 4 cdas. de: <ul style="list-style-type: none"> • Cereal seco para bebés • Carne • Pescado • Aves de corral • Huevo entero • Legumbres secas y cocidas • Frijoles secos y cocidos O <ul style="list-style-type: none"> • De 0 a 2 onzas de queso • De 0 a 4 onzas de queso cottage • De 0 a 4 onzas de yogur (1 oz = 2 cdas.) (4 oz = 1/2 tza)
MERIENDA		DE 0 A 5 MESES
Leche materna o fórmula fortificada con hierro o ambas 	De 4 a 6 onzas	De 2 a 4 onzas
Vegetales o frutas (no jugo) 	No se requiere para este rango de edades.	De 0 a 2 cda. de Vegetales o Frutas, o ambos
Pan o galletas enriquecidas, cereal seco para niños o cereal listo para comer (puede ser de grano entero o rico en granos enteros) <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 25%;">  Pan crujiente </div> <div style="width: 25%;">  Galletas </div> <div style="width: 25%;">  Cereal seco para bebés </div> <div style="width: 25%;">  Cereal listo para comer </div> </div>		Escoja uno: <ul style="list-style-type: none"> • De 0 a 1/2 rebanada de pan crujiente • De 0 a 2 galletas • De 0 a 4 cdas. (1/4 tza) de cereal seco para bebés o cereal listo para comer en el desayuno

- * A los lactantes que regularmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna cada vez que se alimentan se les puede suministrar menos de la cantidad mínima de leche materna y ofrecerles leche materna adicional en un momento posterior, si el bebé todavía tiene hambre.
- * Los alimentos sólidos se deben suministrar tan pronto como el bebé esté listo en cuanto a su desarrollo. *El cereal para bebés no se debe servir en un biberón.
- * La fórmula y los cereales secos para bebés deben estar fortificados con hierro y deben contener al menos 1 mg de hierro por cada 100 kilocalorías.
- * Solo la fórmula líquida es valiosa. *El cereal para bebés debe prepararse con fórmula, pero la fórmula no cuenta para el requerimiento de líquidos.
- * El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- * Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza en el desayuno.