



## Patrón de Comidas Para Niños de CACFP

(CACFP Child Meal Pattern)

Deben servirse los componentes y los tamaños de porciones requeridos

### Desayuno

Debe servir leche, verduras o frutas, y bien un grano o carne/sustituto de la carne

Componentes de alimentación y alimentos	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18
<b>Leche líquida</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 años de edad: Leche entera sin sabor</li><li>• 2 a 5 años de edad: Sin sabor 1% o descremada</li><li>• 6 a 18 años de edad: Sin sabor o con sabor, 1% o descremada</li></ul>	½ taza (4 oz)	¾ taza (6 oz)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
<b>Verduras o frutas (o porciones de ambos)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día</li></ul>	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
<b>Granos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los granos deben ser integrales, enriquecidos o fortificados</li><li>• Al menos una porción al día debe ser rico en granos integrales</li></ul>	• Los postres a base de granos no son reembolsables (Consulte <a href="#">CACFP Grains Chart</a> ) • Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca			
Pan	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Productos de pan como panecillos, rollos o muffins Consulte <a href="#">CACFP Grains Chart</a> para ver opciones y tamaños de porción	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Cereal de desayuno, granos de cereal, arroz y/o pasta cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Cereal para desayuno, listo para comer (seco, frío) Hojuelas o círculos Cereal inflado Granola	½ taza ¾ taza ½ taza	½ taza ¾ taza ½ taza	1 taza 1 ¼ taza ¼ taza	1 taza 1 ¼ taza ¼ taza
<b>Carne/sustitutos de la carne</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• No es obligatoria al desayuno, pero puede servirse en lugar de un componente de grano entero por un máximo de 3 veces a la semana</li></ul>	½ oz eq =	½ oz eq =	1 oz eq =	1 oz eq =
Carne magra, pollo o pescado	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Queso (natural y procesado; suave y duro)	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Queso rallado	(½ taza)	(½ taza)	(¼ taza)	(¼ taza)
Queso cottage, queso ricotta, queso para espesar, alimento de queso 2 onzas = 1 onza de carne/sustituto de la carne	½ taza (1 oz)	½ taza (1 oz)	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)
Huevo, entero, grande	¼ huevo	¼ huevo	½ huevo	½ huevo
Judías o guisantes secos cocidos	½ taza	½ taza	¼ taza	¼ taza
Yogurt (normal y de soya) - El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas	½ taza (2 oz)	½ taza (2 oz)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez, de soya o mantequillas de otras nueces o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Cacahuete, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Surimi	1.5 oz	1.5 oz	3 oz	3 oz
Tempeh	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Tofu (preparación comercial) 2.2 oz. (1/4 taza) debe contener por lo menos 5 gramos de proteína	½ taza (1.1 oz)	½ taza (1.1 oz)	¼ taza (2.2 oz)	¼ taza (2.2 oz)
Productos de soya (por ej., salchicha de soya, hamburguesas vegetales) o productos de proteína sustitutos. Debe cumplir los requisitos en <a href="#">Appendix A</a> a la Parte 226	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz



## Patrón de Comidas Para Niños de CACFP

(CACFP Child Meal Pattern)

Deben servirse los componentes y los tamaños de porciones requeridos

### Almuerzo y Cena

Se requiere servir los cinco componentes para que una comida sea reembolsable

Componentes de alimentación y alimentos	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18
<b>Leche líquida</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 años de edad: Leche entera sin sabor</li><li>• 2 a 5 años de edad: Sin sabor 1% o descremada</li><li>• 6 a 18 años de edad: Sin sabor o con sabor, 1% o descremada</li></ul>	½ taza (4 oz)	¾ taza (6 oz)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
<b>Carne/sustitutos de la carne</b>	Las cantidades a continuación deben servirse para cumplir los requisitos de tamaño de porción de carne/sustituto de la carne			
	<b>1 oz eq =</b>	<b>1 ½ oz eq =</b>	<b>2 oz eq =</b>	<b>2 oz eq =</b>
Carne magra, pollo o pescado	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Queso (natural y procesado; suave y duro)	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Queso rallado	(¼ taza)	(3/8 taza)	(½ taza)	(½ taza)
Queso cottage, queso ricotta, queso para esparcir, alimento de queso 2 onzas = 1 onza de carne/sustituto de la carne	¼ taza (2 oz)	3/8 taza (3 oz)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
Huevo, entero, grande	½ huevo	¾ huevo	1 huevo	1 huevo
Judías o guisantes secos cocidos	¼ taza	3/8 taza	½ taza	½ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez, de soya o mantequillas de otras nueces o semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Cacahuete, nueces de soya, nueces de árbol o semillas <ul style="list-style-type: none"><li>- Debe usarse para cumplir no más de ½ del tamaño de porción de carne/sustituto de la carne (M/MA)</li><li>- Combinar con otra carne/sustituto de la carne para cumplir el tamaño de porción mínimo completo</li></ul>	½ oz = 50%	¾ oz = 50%	1 oz = 50%	1 oz = 50%
Yogurt (normal y de soya) <ul style="list-style-type: none"><li>- El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas</li></ul>	½ taza (4 oz)	¾ taza (6 oz)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
Surimi	3 oz	4.4 oz	6 oz	6 oz
Tempeh	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Tofu (preparación comercial) 2.2 oz. (1/4 taza) debe contener por lo menos 5 gramos de proteína	¼ taza (2.2 oz)	3/8 taza (3.3 oz)	½ taza (4.4 oz)	½ taza (4.4 oz)
Productos de soya (por ej., salchicha de soya, hamburguesas vegetales) o productos de proteína sustitutos. Debe cumplir los requisitos en <a href="#">Appendix A</a> a la Parte 226	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
<b>Verduras</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día</li></ul>	⅛ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
<b>Frutas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día</li><li>• Puede servirse una segunda verdura en lugar de fruta. Al servirse debe ofrecerse el tamaño de porción mínimo para frutas.</li></ul>	⅛ taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
<b>Granos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los granos deben ser integrales, enriquecidos o fortificados</li><li>• Al menos una porción al día debe ser rico en granos integrales</li><li>• Los postres a base de granos no son reembolsables (Consulte <a href="#">CACFP Grains Chart</a>)</li><li>• Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca</li></ul>				
Pan	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Productos de pan como panecillos, rollos o muffins Consulte <a href="#">CACFP Grains Chart</a> para ver opciones y tamaños de porción	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Arroz, pasta, granos y/o cereales cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza



## Patrón de Comidas Para Niños de CACFP (CACFP)

Child Meal Pattern) Deben servirse los componentes y los tamaños de porciones requeridos

### Tentempié

Deben servirse 2 de los 5 componentes. Solo 1 de los 2 componentes puede ser un bebida.

Componentes de alimentación y alimentos	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18
<b>Leche líquida</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 años de edad: Leche entera sin sabor</li><li>• 2 a 5 años de edad: Sin sabor 1% o descremada</li><li>• 6 a 18 años de edad: Sin sabor o con sabor, 1% o descremada</li></ul>	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
<b>Carne/sustitutos de la carne</b>	Las cantidades a continuación deben servirse para cumplir los requisitos de tamaño de porción de carne/sustituto de la carne			
	½ oz eq =	½ oz eq =	1 oz eq =	1 oz eq =
Carne magra, pollo o pescado	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Queso (natural y procesado; suave y duro)	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Queso rallado	(¼ taza)	(¼ taza)	(¼ taza)	(¼ taza)
Queso cottage, queso ricotta, queso para esparcir, alimento de queso 2 onzas = 1 onza de carne/sustituto de la carne	½ taza (1 oz)	½ taza (1 oz)	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)
Huevo, entero, grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo	½ huevo
Judías o guisantes secos cocidos	½ taza	½ taza	¼ taza	¼ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez, de soya o mantequillas de otras nueces o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Cacahuete, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Yogurt (normal y de soya) - El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
Surimi	1.5 oz	1.5 oz	3 oz	3 oz
Tempeh	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Tofu (preparación comercial) 2.2 oz. (1/4 taza) debe contener por lo menos 5 gramos de proteína	½ taza (1.1 oz)	½ taza (1.1 oz)	¼ taza (2.2 oz)	¼ taza (2.2 oz)
Productos de soya (por ej., salchicha de soya, hamburguesas vegetales) o productos de proteína sustitutos. Debe cumplir los requisitos en <a href="#">Appendix A</a> a la Parte 226	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
<b>Verduras*</b>	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
<b>Frutas*</b>	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
* Solo puede servirse jugo puro para cumplir el requisito de fruta o verdura en una comida o tentempié al día				
<b>Granos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Los granos deben ser integrales, enriquecidos o fortificados</li><li>· Al menos una porción al día debe ser rico en granos integrales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Los postres a base de granos no son reembolsables (Consulte <a href="#">CACFP Grains Chart</a>)</li><li>· Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca</li></ul>			
Pan	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Productos de pan como panecillos, rollos, galletas o muffins Consulte <a href="#">CACFP Grains Chart</a> para ver opciones y tamaños de porción	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq
Cereal de desayuno, granos de cereal, arroz y/o pasta cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Cereal para desayuno, listo para comer (seco, frío)				
Hojuelas o círculos	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Cereal inflado	¾ taza	¾ taza	1 ¼ taza	1 ¼ taza
Granola	½ taza	½ taza	¼ taza	¼ taza