



# PATRÓN DE COMIDAS ACTUALIZADO DEL PROGRAMA DE COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS:

# COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS

Recientemente el USDA revisó los patrones de comidas de CACFP para asegurarse que los niños y adultos tengan acceso a comidas saludables y balanceadas diariamente. Bajo los patrones de comidas actualizados para niños y adultos, las comidas incluirán más variedad de vegetales y frutas, más cantidad de granos integrales y menos azúcares añadidos y grasas saturadas. Los cambios realizados a los patrones de comidas están basados en la “Guía Dietética para Americanos” (Dietary Guidelines for Americans), las recomendaciones científicas de la Academia Nacional de Medicina” (National Academy of Medicine) y la aportación de las partes interesadas. Los centros CACFP y los hogares de cuidado diario deben cumplir con los patrones de comidas actualizados a partir del 1 de octubre, 2017.

## Patrón de Comidas Actualizado para Niños y Adultos



### Mayor variedad de vegetales y frutas:

- El componente combinado de frutas y vegetales ahora es un componente separado de vegetales y un componente separado de frutas; y
- Los jugos están limitados a uno por día.



### Más cantidad de granos integrales:

- Por lo menos una porción de granos al día debe ser de granos integrales;
- Los postres basados en granos ya no contarán hacia el componente de granos; y
- Las onzas equivalentes (oz eq) son utilizadas para determinar la cantidad de granos acreditables (comenzando el 1 de octubre, 2019).



### Más opciones de proteínas:

- Las carnes y los sustituto de carnes pueden ser servidos en lugar del componente completo de granos para el desayuno, un máximo de tres veces por semana; y
- El tofu cuenta como un sustituto de carne.



### Comidas apropiadas para cada edad:

- Un nuevo grupo de 13 a 18 años de edad para abordar las necesidades de los niños mayores.



### Menos azúcares añadidos:

- El yogur debe contener no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas; y
- Los cereales de desayuno deben contener no más de 6 gramos de azúcar por cada onza.



### Aproveche cada sorbo:

- La leche entera sin sabor se debe servir a los niños de 1 año; la leche sin sabor baja en grasa o sin grasa se debe servir a niños de 2 a 5 años; y la leche sin sabor baja en grasa, o sin grasa se debe servir a niños de 6 años o mayores y adultos;
- Los sustitutos de leche no lácteos que son nutricionalmente equivalentes a la leche pueden ser servidos en lugar de la leche a niños y adultos con necesidades dietéticas especiales o médicas; y
- Puede servir yogur en lugar de leche una vez al día, solo para los adultos.



### Mejoras adicionales:

- Se extiende "ofecer vs. servir" a los programas pos-escolares en riesgo; y
- No se permite freír las comidas.

## Patrones de Comidas para el Desayuno

	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18		Adultos	
	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado
<b>Leche</b>	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Vegetales, frutas o ambos</b>	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
<b>Granos</b>	½ porción	½ oz eq*	½ porción	½ oz eq*	1 porción	1 oz eq*	2 porciones	2 oz eq*

\*Las carnes y sus sustitutos pueden ser utilizados para sustituir el componente completo de granos un máximo de tres veces por semana.  
Oz eq = equivalente a onzas

## Patrones de Comidas para el Almuerzo y Cena

	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18		Adultos	
	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado
<b>Leche</b>	½ taza	½ taza	¾ cup	¾ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza*
<b>Carnes y sustitutos de carnes</b>	1 oz	1 oz	1 ½ oz	1 ½ oz	2 oz	2 oz	2 oz	2 oz
<b>Vegetales</b>	¼ taza	½ taza	½ taza	¼ taza	¾ taza	½ taza	1 taza	½ taza
<b>Frutas</b>	¼ taza	½ taza	½ taza	¼ taza	¾ taza	¼ taza	1 taza	½ taza
<b>Granos</b>	½ porción	½ oz eq	½ porción	½ oz eq	1 porción	1 oz eq	2 porciones	2 oz eq

\*No se requiere una porción de leche para la cena de los adultos.  
Oz eq = equivalente a onzas

## Patrones de Comida para la Merienda

	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18		Adultos	
	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado	Previo	Actualizado
<b>Milk</b>	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Carnes y sustitutos de carnes</b>	½ oz	½ oz	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz	1 oz	1 oz
<b>Vegetales</b>	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza	½ taza
<b>Frutas</b>	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza	½ taza
<b>Granos</b>	½ porción	½ oz eq	½ porción	½ oz eq	1 porción	1oz eq	1 porción	1 oz eq

Seleccione 2 de 5 componentes para la merienda.  
Oz eq = equivalente a onzas

*Nota: Todos los tamaños de las porciones son cantidades mínimas de los componentes de comida requeridos.*