



Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP) Patrón de comidas para niños (de 1 a 18 años)

Desayuno¹: Sirva los 3 componentes para un desayuno reembolsable²

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	1-2 años	3-5 años	6-12 años	13-18 ³ años
Leche líquida⁴ Sin Sabor, Entera, 2%, 1% , Skim or Lactose free	4 onzas líquidas (½ taza)	6 onzas líquidas (¾ taza)	8 onzas líquidas (1 taza)	8 onzas líquidas (1 taza)
Verduras, frutas o porciones de ambos⁵	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Granos⁶ (oz. Eq.)⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	14 gramos	14 gramos	28 gramos	28 gramos
Waffle, Panqueque, Croissant	17 gramos	17 gramos	34 gramos	34 gramos
Avena y otros cereales cocidos ⁸	¼ taza cocida	¼ taza cocida	½ taza cocida	½ taza cocida
Cereales, hojuelas o en rodajas listos para el consumo ⁸	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Cereal, granola lista para comer ⁸	⅓ taza	⅓ taza	¼ taza	¼ taza
Cereal, inflado listo para comer ⁸	¾ taza	¾ taza	1 ¼ taza	1 ¼ taza

Refrigerio¹: Seleccione 2 de los 5 componentes para un refrigerio reembolsable⁹

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	1-2 años	3-5 años	6-12 años	13-18 ³ años
Leche líquida⁴ Sin Sabor, Entera, 2%, 1% , Skim or Lactose free	4 onzas líquidas (½ taza)	4 onzas líquidas (½ taza)	8 onzas líquidas (1 taza)	8 onzas líquidas (1 taza)
Carne o sustituto de carne (M/MA) (oz. Eq.)⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Queso	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Yogur (incluido yogur de soja) ¹⁰	2 onzas. (¼ de taza)	2 onzas. (¼ de taza)	4 onzas (½ taza)	4 onzas (½ taza)
Verduras⁵	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Frutas⁵	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Granos⁶ (oz. Eq.)⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	14 gramos	14 gramos	28 gramos	28 gramos
Galleta, Graham (aproximadamente 5 "por 2½")	14 gramos/ 1 galleta	14 gramos/ 1 galleta	28 gramos/ 2 galletas	28 gramos/ 2 galletas
Galletas (varias)	11 gramos	11 gramos	22 gramos	22 gramos

Almuerzo o Cena¹: Sirva los 5 componentes para un almuerzo o cena reembolsable¹¹

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	1-2 años	3-5 años	6-12 años	13-18 ³ años
Leche líquida⁴ Sin Sabor, Entera, 2%, 1% , Skim or Lactose free	4 onzas líquidas (½ taza)	6 onzas líquidas (¾ taza)	8 onzas líquidas (1 taza)	8 onzas líquidas (1 taza)
Carne o sustituto de carne (M/MA) (oz. Eq.)⁷	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
Carne magra, pollo o pescado	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
Tofu ¹²	2.2 oz. o ¼ c	3.3 oz. o ⅓ c	4.4 oz. o ½ c	4.4 oz. o ½ c
Queso	1 oz	1 ½ oz	2 oz	2 oz
Huevo grande	½ huevo	¾ huevo	1 huevo	1 huevo
Frijoles/guisantes secos cocidos	¼ taza	⅓ taza	½ taza	½ taza
Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces/semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Cacahuetes, nueces de soja, nueces de árbol o semillas	1 oz	1 ½ oz	2 oz	2 oz
Verduras^{5, 13, 14}	⅓ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Frutas⁵	⅓ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Granos⁶ (oz. Eq.)⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	14 gramos	14 gramos	28 gramos	28 gramos
Pasta, arroz o sémola	14 gramos secos/ ¼ taza cocida	14 gramos secos/ ¼ taza cocida	28 gramos secos/ ½ taza cocida	28 gramos secos/ ½ taza cocida
Tortilla, Suave, Harina o Maíz	14 gramos	14 gramos	28 gramos	28 gramos