

PATRON DE ALIMENTACION DEL PROGRAMA DE CUIDADOS DE NINOS

DESAYUNO (SELECCIONE LOS TRES COMPONENTES) ¹	EDADES 1-2	EDADES 3-5	EDADES 6-12
LECHE, FL ³	½ TAZA (4 OZ)	¾ TAZA (6 OZ)	1 TAZA (8 OZ)
VEGETAL, FRUTA, O AMBAS ⁴	¼ TAZA	½ TAZA	½ TAZA
GRANOS DE ^{5,6,7} WGR O PAN ENRIQUECIDO ○ WGR O GALLETA ENRIQUECIDO, BOLILLO, MUFFIN, ETC. ○ WGR, ENRIQUECIDO O CEREAL DE DESAYUNO FORTIFICADO ⁸ , GRANO DE CEREAL O PASTA ○ WGR, ENRIQUECIDO O FORTIFICADO CEREAL DE DESAYUNO LISTO PARA COMER (SECO O FRIO) ^{8,9} ESCAMAS O RONDAS CEREAL INFLADO GRANOLA	½ REBANADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA ½ CUP ¾ CUP ⅛ CUP	½ REBANADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA ½ CUP ¾ CUP ⅛ CUP	1 REBANADA 1 PORCIÓN ½ TAZA 1 CUP 1¼ CUP ¼ CUP
ALMUERZO Y CENA (SELECCIONE LOS CINCO COMPONENTES) ¹			
LECHE, FL ³	½ TAZA	¾ TAZA	1 TAZA
VEGETALES ⁴	⅛ TAZA	¼ TAZA	½ TAZA
FRUTAS ^{4,10}	⅛ TAZA	¼ TAZA	¼ TAZA
GRANOS ^{6,7} WGR O PAN ENRIQUECIDOS ○ WGR O GALLETA ENRIQUECIDA, BOLILLO, MUFFIN, ETC. WGR, ENRIQUECIDO O FORTIFICADO CEREAL DE DESAYUNO LISTO PARA COMER ⁸ , Y PASTAS	½ REBANADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA	½ REBANADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA	1 REBANADA 1 PORCIÓN ½ TAZA
CARNE/ SUSTITUTOS DE CARNE CARNES MAGRAS, PESCADO, O POLLO ○ TOFU, PRODUCTOS DE SOJA, O PRODUCTOS DE PROTEÍNA ALTERNATIVA ¹¹ ○ QUESO ○ HUEVO (GRANDE) ○ FRIJOLE SECOS COCINADOS O CHÍCHARO SECOS COCINADOS ¹² ○ MANTEQUILLA DE CACAHUATE, MANTEQUILLA DE LA TUERCA DE SOJA, ○ OTRA TUERCA O SEMILLAS MANTECAS ○ CACAHUATES, NUECES DE SOJA, NUECES O SEMILLAS ¹³ ○ YOGUR, PLANO O CON SABOR, SIN AZÚCAR O ENDULZADO ¹⁴	1 OZ 1 OZ 1 OZ ½ HUEVO ¼ TAZA 2 CDS ½ OZ ½ TAZA ○ 4 OZ	1½ OZ 1½ OZ 1½ OZ ¾ HUEVO ⅜ TAZA 3 CDS ¾ OZ ¾ TAZA ○ 6 OZ	2 OZ 2 OZ 2 OZ 1 HUEVO ½ TAZA 4 CDS 1 OZ 1 TAZA ○ 8 OZ

PATRON DE ALIMENTACION DEL PROGRAMA DE CUIDADO DE NIÑOS

BOCADILLO (SELECCIONE DOS DE LOS CINCO COMPONENTES) ¹⁵	EDADES 1–2	EDADES 3–5	EDADES 6–12
LECHE, FL ³	½ TAZA(4 OZ)	½ TAZA (4 OZ)	1 TAZA(8 OZ)
VEGETALS ⁴	½ TAZA	½ TAZA	¾ TAZA
FRUITAS ⁴	½ TAZA	½ TAZA	¾ TAZA
GRANOS DE ^{6, 7} WGR O PAN ENRIQUECIDO O WGR O GALLETA ENRIQUECIDA, BOLILLO, MUFFIN, ETC. O WGR, ENRIQUECIDO, O CEREAL DE DESAYUNO FORTIFICADO ⁸ , GRANO DE CEREAL O PASTA O WGR, ENRIQUECIDO, O FORTIFICADO CEREAL DE DESAYUNO LISTO PARA COMER ⁸ (SECO O FRIO) ^{8, 9} ESCAMAS O RONDAS CEREAL INFLADO GRANOLA	½ REBANADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA ½ TAZA ¾ TAZA ½ TAZA	½ REBANADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA ½ TAZA ¾ TAZA ½ TAZA	1 REBANADA 1 PORCIÓN ½ TAZA 1 TAZA 1¼ TAZA ¼ TAZA
CARNE/ SUSTITUTOS DE CARNE CARNE MAGRA, PESCADO O POLLO O TOFU, PRODUCTOS DE SOJA O PRODUCTOS DE PROTEÍNA ALTERNATIVA ¹¹ O QUESO O HUEVO (GRANDE) O YOGUR, PLANO O CON SABOR, SIN ENDULZAR O ENDULZADO ^{14, 16} O FRIJOLES O CHICHAROS SECOS CODINADOS ¹² O MANTEQUILLA DE CACAHUATE, MANTEQUILLA DE LA TUERCA DE SOJA, O TUERCA O SEMILLA O CACAHUATES, NUECES DE SOJA, NUECES O SEMILLAS	½ OZ ½ OZ ½ OZ ½ HUEVO ¼ TAZA ½ TAZA 1 CDS ½ OZ	½ OZ ½ OZ ½ OZ ½ HUEVO ¼ TAZA ½ TAZA 1 CDS ½ OZ	1 OZ 1 OZ 1 OZ ½ HUEVO ½ TAZA ¼ TAZA 2 CDS 1 OZ

¹ Oferta versus servir es una opción para los participantes en riesgo después de la escuela solo.

² Grupo de edad se aplica a programas de alto riesgo y en refugios de emergencia. Porción de mayor tamaño que el especificado puede necesitar para ser servidos a los niños de entre 13 años–18 para satisfacer sus necesidades nutricionales.

³ Debe servir leche entera a los niños un año de edad. Debe servir sin sabor bajo en grasa (1%) o sin sabor sin grasa el leche (descremada) para niños de 2–5. Debe servir sin sabor bajo en grasa (1%), sin sabor sin grasa (descremada) o sin sabor sin grasa (descremada) leche para niños seis años de edad.

⁴ Jugo de 100 %pasteurizada puede utilizarse para cumplir el requisito de vegetal o fruta en una comida o bocadillo, al día.

⁵ Carnes y sustitutos de carnes pueden utilizarse para cumplir con el requisito de granos entero un máximo de tres veces por semana para el desayuno. Una onza de carne o sustitutos de carne de es igual a 1 onza eq de los granos.

⁶ Por lo menos una porción por día, en cualquier desayuno, almuerzo, cena o merienda, debe ser rica en granos integrales. Postres basados en grano no cuenta para el requisito de grano.

⁷ A partir de 1 Octubre 2019, se usaran equivalencias en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.

⁸ Los cereales de desayuno deben contener un máximo de 6 gramos de azúcar por onza seca (que no pase de 21.2 g de sures y demás azúcares por cada 100 gramos de cereal seco.

⁹ A partir de 1 Octubre 2019, debe servirse el tamaño mínimo de la porción especificado en esta sección de cereales de desayuno listos para comer. Entre ahora y el 1 de Octubre de 2019, el tamaño mínimo de una porción para cualquier cereal listo para comer es ¼ de taza para niños de 1-2 años; 1/3 taza para niños 3-5; ¾ taza para niños de 6-12 años.

¹⁰ Un vegetal puede utilizarse para cumplir el requisito de la fruta entera. Cuando dos vegetales se sirven en el almuerzo o cena, dos vegetales diferentes deben ser servidos.

¹¹ Productos de proteína alternativa deben cumplir los requisitos en el Appendix A per 7 CFR, Sección 226.20.

¹² Frijoles o chicharos cocidos secos pueden utilizarse como una alternativa de carne o como un componente de vegetal; pero no puede ser contado como dos componentes en la misma comida.

¹³ No más de 50 por ciento del requisito de carne puede cumplirse con frutos secos (cacahuates, nueces de soja, frutos secos) o las semillas. Nueces o semillas deben ser combinadas con otro/a carne o sustitutos de carne para cumplir el requisito. Para determinar combinaciones, 1oz de nueces o semillas es igual a 1oz de carne magra cocida, pollo o pescado.

¹⁴ Yogur debe contener no más de 23g de azúcares totales por 6 onzas.

¹⁵ No se permite server jugo cuando el único otro componente es leche.

¹⁶ Frutas o nueces agregadas comercialmente en yogur con sabor no se puede utilizar para satisfacer el segundo componente en bocadillos.