



Programa de comidas del Departamento de agricultura de los Estados Unidos (USDA) para niños de 1 a 12 años de edad

Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos de Fairfax County (publicar donde se preparan y se sirven los alimentos)

Desayuno¹² (Seleccione los tres componentes para una comida reembolsable)			
Componentes alimenticios y elementos alimenticios	Edades de 1 a 2⁹	Edades de 3 a 5⁹	Edades de 6 a 12⁹
1 – Leche¹	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
1 – Frutas, verduras o porciones de ambas²	1/4 de taza	1/2 taza	1/2 taza
1 – Granos (equivalente a onza)^{4,5,6}			
Pan rico en granos enteros o enriquecido con granos enteros.	1/2 rodaja	1/2 rodaja	1 rodaja
Productos panificados ricos en granos enteros o enriquecidos con granos enteros, por ejemplo, panecillos, bolillos o panquecillos.	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Pastas, cereales, o cereales para desayuno cocinados ⁷ fortificados, enriquecidos o ricos en granos enteros.	1/4 de taza	1/4 de taza	1/2 taza
Cereales para desayuno listos para consumir (secos, fríos) ^{7,11} fortificados, enriquecidos o ricos en granos enteros.			
Copos o redondos.	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereales inflados.	3/4 de taza	3/4 de taza	1 ¼ taza
Granola.	1/8 de taza	1/8 de taza	1/4 de taza
Meriendas¹² (Seleccione dos de los cinco componentes para un bocadillo reembolsable; solo uno de los dos componentes puede ser una bebida)			
1 - Leche¹	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
1 - Carnes o sustitutos de la carne			
Carne magra, carne de ave o carne de pescado.	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Tofu, derivados de la soja o productos proteínicos alternativos.	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Huevo (grande).	1/2	1/2	1/2
Queso.	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Yogur, con o sin sabor, endulzado o no endulzado ⁸ .	1/4 de taza	1/4 de taza	1/2 taza
Guisantes/frijoles secos cocinados.	1/8 de taza	1/8 de taza	1/4 de taza
Mantequilla de maní o mantequilla de nuez de soja u otras mantequillas de nueces o semillas.	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Maní, nueces de soja, frutos secos o semillas.	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
1 - Verduras²	1/2 taza	1/2 taza	3/4 de taza
1 - Frutas²	1/2 taza	1/2 taza	3/4 de taza
1 - Granos (equivalente a onza)^{4,6}			
Pan rico en granos enteros o enriquecido con granos enteros.	1/2 rodaja	1/2 rodaja	1 rodaja
Productos panificados ricos en granos enteros o enriquecidos con granos enteros,	1/2 porción	1/2 porción	1 porción

Impreso 07/2017

por ejemplo, panecillos, bolillos o panquecillos.			
Pastas, cereales, o cereales para desayuno cocinados ⁷ fortificados, enriquecidos o ricos en granos enteros.	1/4 de taza	1/4 de taza	1/2 taza
Cereales para desayuno listos para consumir (secos, fríos) ^{7,11} fortificados, enriquecidos o ricos en granos enteros.			
Copos o redondos.	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereales inflados.	3/4 de taza	3/4 de taza	1 ¼ taza
Granola.	1/8 de taza	1/8 de taza	1/4 de taza

Amuerzo o Cena¹²

(Seleccione los cinco componentes para una comida reembolsable)

Componentes alimenticios y elementos alimenticios	Edades de 1 a 2 ⁹	Edades de 3 a 5 ⁹	Edades de 6 a 12 ⁹
1 - Leche¹	1/2 taza	¾ de taza	1 taza
1 - Carnes o sustitutos de la carne			
Carne magra, carne de ave o carne de pescado.	1 onza	1 ½ onza	2 onzas
Tofu, derivados de la soja o productos proteínicos alternativos.	1 onza	1 ½ onza	2 onzas
Huevo (grande).	1/2	3/4	1
Queso.	1 onza	1 ½ onza	2 onzas
Yogur, con o sin sabor, endulzado o no endulzado ⁸ .	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
Guisantes/frijoles secos cocinados.	1/4 de taza	3/8 de taza	1/2 taza
Mantequilla de maní o mantequilla de nuez de soja u otras mantequillas de nueces o semillas.	2 cucharaditas	3 cucharaditas	4 cucharaditas
Lo siguiente se puede utilizar para cumplir con no más del 50% de los requerimientos: maní, nueces de soja, frutos secos o semillas, o cualquier cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes/sustitutos de la carne que se mencionaron anteriormente (1 onza de nueces/semillas = 1 onza de carne magra, carne de ave o carne de pescado cocinada). ¹⁰	1/2 onza = 50%	3/4 de onza = 50%	1 onza = 50%
1 - Verduras²	1/8 de taza	1/4 de taza	1/2 taza
1 - Frutas^{2,3}	1/8 de taza	1/4 de taza	1/4 de taza
1 - Granos (equivalente a onza)^{4,6}			
Pan rico en granos enteros o enriquecido con granos enteros.	1/2 rodaja	1/2 rodaja	1 rodaja
Productos panificados ricos en granos enteros o enriquecidos con granos enteros, por ejemplo, panecillos, bolillos o panquecillos.	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Pastas, cereales, o cereales para desayuno cocinados ⁷ fortificados, enriquecidos o ricos en granos enteros.	1/4 de taza	1/4 de taza	1/2 taza

Impreso 07/2017

¹Para los niños de un año de edad, debe ser leche entera no saborizada; para los niños de 2 a 5 años de edad, debe ser leche semidescremada (1%) no saborizada o leche descremada (0%) no saborizada; para los niños de 6 años de edad en adelante, debe ser leche semidescremada (1%) no saborizada, leche descremada (0%) no saborizada o leche descremada (0%) saborizada.

²Los jugos pasteurizados sin diluir solo pueden utilizarse para cumplir con los requerimientos de frutas y verduras de una comida, lo que incluye las meriendas, por día. En el caso de niños menores de 4 años, ofrecer alimentos cocinados o blandos para evitar que se ahoguen.

³Se puede utilizar una verdura para cumplir con la totalidad del requerimiento de frutas. Cuando se sirven dos verduras en el almuerzo o la cena, se deben proporcionar dos tipos de verduras diferentes.

⁴Al menos una porción por día, en todas las comidas, debe incluir productos ricos en granos. Los postres basados en granos no cuentan al momento de satisfacer los requerimientos de granos.

⁵La carne y los sustitutos de la carne pueden utilizarse para sustituir la totalidad del componente de granos en un máximo de 3 veces a la semana. Una onza de carne y sustitutos de la carne equivale a un equivalente a onza de granos.

⁶A partir del 1 de octubre de 2019, los equivalentes a onza (oz) se utilizarán para determinar la cantidad de granos acreditables.

⁷Los cereales para desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).

⁸El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales cada 6 onzas.

⁹Se deben servir las cantidades mínimas enumeradas. A los niños se les deben servir porciones más grandes según sus necesidades alimenticias individuales.

¹⁰Precaución: A los niños menores de 5 años no se les debe servir nueces o semillas.

¹¹A partir del 1 de octubre de 2019, deberán servirse los tamaños mínimos de las porciones especificados en esta sección para los cereales para desayuno listos para consumir. Hasta el 1 de octubre de 2019, el tamaño mínimo de porción de cualquier tipo de cereal para desayuno listo para consumir es de 1/4 de taza para niños de 1 a 2 años de edad; 1/3 de taza para niños de 3 a 5 años de edad; 3/4 de taza para niños de 6 a 12 años de edad.

¹²Los niños deben contar con agua a pedido durante todo el día y a la hora de comer. El agua no completa ningún componente de comida y no debe reemplazar ninguno de los alimentos requeridos.