

# Patrón de Comidas Para Niños

Únicamente  
En Riesgo &  
Necesidades  
Especiales

<b>DESAYUNO<sup>1</sup></b> (Sirva los 3 componentes.)		<b>Edades 1-2</b>	<b>Edades 3-5</b>	<b>Edades 6-12</b>	<b>Edades 13-18<sup>2</sup></b>
<b>Granos (oz eq)<sup>5,6,7</sup></b>	Pan (WG/E)	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
	Cereales cocidos de desayuno <sup>8</sup> , (WG/E/F) grano de cereal, y/o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
	Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío) <sup>8,9</sup> (WG/E/F)	Hojuelas o redondos	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereal inflado		3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza	1 1/4 taza
Granola		2 cda.	2 cda.	1/4 taza	1/4 taza
<b>Vegetales, frutas o porciones de ambos<sup>4</sup></b>		1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
<b>Leche Fluida<sup>3</sup></b>		4 fl oz	6 fl oz	8 fl oz	8 fl oz
<b>ALMUERZO/CENA<sup>10</sup></b> (Servir los 5 componentes.)		<b>Edades 1-2</b>	<b>Edades 3-5</b>	<b>Edades 6-12</b>	<b>Edades 13-18<sup>2</sup></b>
<b>Carne/Carnes Alternativas</b>	Carne magra, aves, o pescado	1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas	2 onzas
	Tofu u otro producto proteico (APP) <sup>11</sup>				
	Queso				
	Huevo grande	1/2	3/4	1	1
	Frijoles secos cocidos o guisantes	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	1/2 taza
	Nuez/semilla (o nuez de soya) Mantequilla	2 cda.	3 cda.	4 cda.	4 cda.
	Yogur <sup>12</sup>	4 oz o 1/2 taza	6 oz o 3/4 taza	8 oz o 1 taza	8 oz o 1 taza
	Semillas de Nueces (Se puede utilizar para satisfacer hasta el 50% del requisito) (1 onza de nueces/semillas = 1 onza de carne cocida)	1/2 oz = 50%	3/4 oz = 50%	1 oz = 50%	1 oz = 50%
<b>Granos<sup>5,7</sup></b>	Pan (WG/E)	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
	Cereales cocidos de desayuno <sup>8</sup> , (WG/E/F) grano de cereal, y/o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
<b>Vegetales<sup>4</sup></b>		2 cda.	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
<b>Frutas<sup>4, 13</sup> (o 2da porción vegetal)</b>		2 cda.	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
<b>Leche Fluida<sup>3</sup></b>		4 fl oz	6 fl oz	8 fl oz	8 fl oz
<b>SNACK<sup>14</sup></b> (Elija 2 componentes diferentes.)		<b>Edades 1-2</b>	<b>Edades 3-5</b>	<b>Edades 6-12</b>	<b>Edades 13-18<sup>2</sup></b>
<b>Carne/Carnes Alternativas</b>	Carne magra, aves, o pescado	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
	Tofu u otro producto proteico (APP) <sup>11</sup>				
	Queso				
	Huevo grande	1/2	1/2	1/2	1/2
	Frijoles secos cocidos o guisantes	2 cda.	2 cda.	1/4 taza	1/4 taza
	Nuez/semilla (o nuez de soya) Mantequilla	1 cda.	1 cda.	2 cda.	2 cda.
	Yogur <sup>12</sup>	2 oz or 1/4 c	2 oz or 1/4 c	4 oz or 1/2 c	4 oz or 1/2 c
	Semillas de Nueces	1/2 oz	1/2 oz	1 oz	1 oz
<b>Granos (oz eq)<sup>5,7</sup></b>	Pan (WG/E)	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	1 porción
	Cereales cocidos de desayuno <sup>8</sup> , (WG/E/F) grano de cereal, y/o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
	Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío) <sup>8,9</sup> (WG/E/F)	Hojuelas o redondos	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereal inflado		3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza	1 1/4 taza
Granola		2 cda.	2 cda.	1/4 taza	1/4 taza
<b>Vegetales<sup>4</sup></b>		1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
<b>Frutas<sup>4</sup></b>		1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
<b>Leche Fluida<sup>3</sup></b>		4 fl oz	4 fl oz	8 fl oz	8 fl oz

# Notas Importantes para el Patrón de Comida para Niños

- <sup>1</sup> Debe servir los tres componentes para un desayuno reembolsable. Oferta versus servicio es una opción para el programa de "At-Risk After School" (ARAS).
- <sup>2</sup> Los niños con necesidades especiales (con un IEP aprobado en la oficina de DCR), los programas de Riesgo después de la escuela (ARAS) y los refugios de emergencia se pueden reclamar hasta los 18 años de edad. Porciones más grandes de lo especificado puede necesitar servirse a niños de 13 a 18 años de edad para satisfacer sus necesidades nutricionales.
- <sup>3</sup> Debe ser leche entera sin sabor para los niños de un año de edad.  
Debe ser sin sabor baja en grasa (1 por ciento) o sin sabor libre de grasa leche (descremada) para 2-5 años de edad.  
Debe ser sin sabor sin grasa (1 por ciento), sin sabor sin grasa (descremada) o leche (descremada) de un sabor sin grasa (descremada) para niños de seis años de edad o mayores.
- <sup>4</sup> El jugo pasteurizado **sólo puede utilizarse para satisfacer el requisito de frutas o vegetales en una comida, incluida la merienda, por día.**
- <sup>5</sup> Todos los panes y granos deben ser ricos en grano integral (WG), enriquecidos (E) y / o fortificados (F).  
**Al menos una porción por día, en todas las ocasiones de comer, debe ser de grano entero rico (WG).** Los postres a base de grano no cuentan para cumplir con los requerimientos de granos.
- <sup>6</sup> En el desayuno, se pueden usar alternativas de carne y carne para cumplir con los requerimientos de grano un máximo de **tres veces por semana**. Una onza de carne y sustitutos de la carne es igual a una onza equivalente de granos.
- <sup>7</sup> A partir del 1 de octubre, 2019, las onzas equivalentes se utilizarán para determinar la cantidad de granos acreditables.
- <sup>8</sup> Los cereales de desayuno deben contener no más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21,2 gramos de sucrosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco). Los cereales deben ser de grano entero (WG), enriquecido (E) o fortificado (F).
- <sup>9</sup> A partir del 1 de octubre de 2019, se debe servir la porción mínima especificada en esta sección para los cereales para el desayuno listos para el consumo. Hasta el 1 de octubre de 2019, el tamaño mínimo de la porción para cualquier tipo de cereales para el desayuno listos para comer es de 1/4 taza para niños de 1 a 2 años; 1/3 de taza para niños de 3 a 5 años y 3/4 de taza para niños de 6 a 12 años.
- <sup>10</sup> Debe servir los cinco componentes para un almuerzo / cena reembolsable. Oferta versus servicio es una opción para usar en el programa "At-Risk After School" (ARAS).
- <sup>11</sup> Los productos proteicos alternativos deben cumplir los requisitos del Apéndice A de la Parte 226.
- <sup>12</sup> El yogur debe contener no más de 23 gramos de azúcares totales en 6 onzas.
- <sup>13</sup> Un vegetal puede ser usado para cumplir con los requerimientos de fruta en el almuerzo o la cena. Cuando dos verduras se sirven en el almuerzo o la cena, dos tipos diferentes de verduras deben ser servidos.
- <sup>14</sup> Seleccione dos de los cinco componentes para una merienda reembolsable. Sólo uno de los dos componentes puede ser una bebida.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf). y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

## Con el Patrocinio de Su Programa de Alimentos:

*Day Care Resources, Inc.*

USDA Child and Adult Care Food Program (CACFP)  
309-925-2274

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Cuadro<sup>1,2</sup> de Requerimiento para Pan de Grano

## Para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

### Octubre 1, 2017 - Septiembre 30, 2019\*

TIPO DE PAN/GRANO		TAMAÑO MÍNIMO DE PORCIÓN
<b>Grupo A</b>		<b>Tamaño Mínimo de Porción Grupo A</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capa de Tipo de Pan</li> <li>• Deditos de Pan (duro)</li> <li>• Fideos Chow Mein</li> <li>• Galletas Soda (ex. saladas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croutons</li> <li>• Pretzels (duros)</li> <li>• Relleno (seco) <i>Nota: el peso aplica al pan en el relleno</i></li> </ul>	1 porción = 20 gramos o 0.7 onza 1/2 porción = 10 gramos o 0.4 onza
<b>Grupo B<sup>3</sup></b>		<b>Tamaño Mínimo de Porción Grupo B</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagels</li> <li>• Capa de Tipo de Masa</li> <li>• Panecillos</li> <li>• Panes (sándwich, francés, italiano)</li> <li>• Bollos (hamburguesa y hot dog)</li> <li>• Piel Rollo de Huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan Pita</li> <li>• Masa de Pizza</li> <li>• Pretzels (suaves)</li> <li>• Rollos (sándwich/rollos cena)</li> <li>• Tortillas (trigo o maíz)</li> <li>• Nachos (trigo o maíz)</li> <li>• Tortillas para Taco Duras</li> </ul>	1 porción = 25 gramos o 0.9 onza 1/2 porción = 13 gramos o 0.5 onza
<b>Grupo C<sup>3,4</sup></b>		<b>Tamaño Mínimo de Porción Grupo C</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de Maíz</li> <li>• Croissants</li> <li>• Panqueques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa de Tarta (carne/ pies alternativos de carne SOLAMENTE)</li> <li>• Waffles</li> </ul>	1 porción = 31 gramos o 1.1 onzas 1/2 porción = 16 gramos o 0.6 onza
<b>Grupo D<sup>3,4</sup></b>		<b>Tamaño Mínimo de Porción Grupo D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panecillos (todos, excepto maíz)</li> </ul>		1 porción = 50 gramos o 1.8 onzas 1/2 porción = 25 gramos o 0.9 onzas
<b>Grupo E<sup>3,4</sup></b>		<b>Tamaño Mínimo de Porción Grupo E</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada Francesa</li> </ul>		1 porción = 63 gramos o 2.2 onzas 1/2 porción = 31 gramos o 1.1 onzas
<b>Grupo H</b>		<b>Tamaño Mínimo de Porción Grupo H</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Granos de Cereal (cebada, quínoa, etc.)</li> <li>• Cereales de Desayuno (cocido)</li> <li>• Bulgur o Trigo Partido</li> <li>• Macarrones (todas las formas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fideos (todas las variedades)</li> <li>• Pasta (todos tamaños)</li> <li>• Ravioles (SÓLO fideo)</li> <li>• Arroz (blanco o integral)</li> </ul>	1 porción = 1/2 taza cocida O 25 gramos secos
<b>Grupo I</b>		<b>Tamaño Mínimo de Porción Grupo I</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío)<sup>5,6</sup>            - 6 gramos de azúcares o menos en 1 onza (28 gramos) cereal</li> </ul>		1 porción = 3/4 taza o 1 onza, el que sea menor

**Edades 1 a 5 necesitan 1/2 porción pan/grano en cada comida o merienda. Edades 6 a 12 necesitan 1 porción.**

\*A partir del 1 de octubre de 2011, se utilizarán equivalentes de onzas para determinar la cantidad de granos acreditables. Esta tabla será reemplazada para el 9/30/19.

<sup>1</sup>En el marco del CACFP, los siguientes alimentos son de grano entero o enriquecidos o elaborados con harina enriquecida o de grano entero y/o harina, salvado y/o germen.

Para comidas y meriendas servidas a los niños, por lo menos una porción de granos por día en el CACFP debe ser rica en grano entero a partir del 1 de octubre de 2017. Bajo la NSLP y la PAS, las siguientes cantidades de alimentos de los Grupos A-G, deben contener al menos 16 gramos de grano entero o pueden hacerse con 8 gramos de grano entero y 8 gramos de harina enriquecida y/o harina enriquecida para ser considerado rico en grano entero.

<sup>2</sup>Algunos de los siguientes alimentos, o los acompañamientos, pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe tenerse en cuenta al decidir la frecuencia para servir.

<sup>3,4</sup>Este cuadro muestra los artículos que se permiten para el cuidado de niños. Los postres a base de grano solo son permitidos para los programas escolares de desayuno/almuerzo (SBP / NSLP) y se han omitido.

<sup>5</sup>Consulte las regulaciones del programa para el tamaño de porción apropiado para comidas servidas a niños de 1 a 5 años en el CACFP.

<sup>6</sup>Bajo el CACFP, los cereales deben ser de grano entero, enriquecido o fortificado, y no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.