

Exigencias del patrón de comida para infantes

DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA			
Nacimiento hasta los 5 meses	Porciones	Entre 6 y 11 meses	Porciones
Leche materna ¹ o fórmula fortificada con hierro;	4-6 oz líquidas	Leche materna ¹ o fórmula fortificada con hierro; y	4-6 oz líquidas
		Cuando su desarrollo lo permita	
		Verduras o frutas o una combinación de ambas ⁷	0-2 cucharadas
		- y -	
		Cereal infantil fortificado ² con hierro, carne pescado, pollo, huevo entero, frijoles secos cocidos o guisantes secos cocidos; o	0-4 cucharadas
		Queso; o	0-2 onzas
		Requesón; o	0-2 onzas (por volumen)
		Yogur ⁵ ; o una combinación de las anteriores	0-4 onzas o 1/2 taza
MERIENDA			
Nacimiento hasta los 5 meses	Porciones	Entre 6 y 11 meses	Porciones
Leche materna ¹ o fórmula fortificada con hierro;	4-6 oz líquidas	Leche materna ¹ o fórmula fortificada con hierro; y	2-4 oz líquidas
		Cuando su desarrollo lo permita	
		Verduras o frutas o una combinación de ambas ⁷	0-2 cucharadas
		- y -	
		Un pan ² ; o	0-1/2 rebanada
		Galletas ² ; o	0-2
		Cereal para infantes ² , o cereal preparado de desayuno ^{2,4}	0-4 cucharadas

¹ Se debe servir leche materna o fórmula, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que se sirva leche materna en lugar de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos bebés amamantados que consumen regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación, se puede ofrecer una porción de menos de la cantidad mínima de leche materna, y se ofrecerá leche materna adicional más adelante si el bebé consume más.

² Una porción de granos debe ser rica en granos integrales, comida enriquecida o harina enriquecida.

³ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

⁴ Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (21,2 gramos de azúcar por 100 gramos de cereal seco).

⁵ Los jugos de frutas y vegetales no se deben servir a los bebés.



Este proyecto es financiado al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan y/o de la Junta de Educación del Estado de Illinois.

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 Servicio Federal de Retransmisión [Federal Relay Service - FRS] 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. 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: (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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (11/2015)

Association for Child Development
www.acdkids.org

Oficina de Illinois
4415 W. Harrison St., Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • FAX: (708) 236-0872

Oficina de Michigan
139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • FAX: (517) 332-5543

Revised 8/19

Exigencias del patrón de comida para niños

	1 a 2 AÑOS	3 a 5 AÑOS	6 a 12 AÑOS
DESAYUNO <i>Seleccione leche líquida, verdura/fruta Y granos O carne/sustituto de carne</i>			
Leche líquida¹	4 oz líquidas	6 oz líquidas	8 oz líquidas
Verduras, frutas o porciones de ambos²	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos³ o Carne/Carne Alternativa⁴			
Pan or producto de pan	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Cereal caliente desayuno ⁵ , cereal de granos, o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Cereal preparado de desayuno (seco, frío) ⁵			
Copos o rondas	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereal inflado	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
Carne magra, pollo, pescado, queso	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Requesón o queso ricotta	1 oz (1/8 taza)	1 oz (1/8 taza)	2 oz (1/4 taza)
Tofu (comprado en la tienda)	1.1 oz (1/8 taza)	1.1 oz (1/8 taza)	2.2 oz (1/4 taza)
Huevo grande	1/4	1/4	1/2
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharada
Yogur, natural o saborizado sin endulzar or endulzado ⁷	2 oz (1/4 taza)	2 oz (1/4 taza)	4 oz (1/2 taza)
ALMUERZO/CENA <i>Seleccione los cinco componentes para una comida reembolsable</i>			
Leche Fluida¹	4 oz líquidas	6 oz líquidas	8 oz líquidas
Carne/Sustitutos de carnes			
Carne magra, pollo, pescado, queso, tofu, producto de soya o sustitutos de proteína ⁶	1 onza	1 1/2 onza	2 onza
Huevo grande	1/2	3/4	1
Frijoles o chícharos cocidos	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces/semillas	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada
Yogur, natural o saborizado sin endulzar or endulzado ⁷	4 onza (1/2 taza)	6 onza (3/4 taza)	8 onza (1 taza)
Cacahuets, nueces de soya, nueces de árbol o semillas (puede usarse para cumplir no más del 50% del requisito)	1/2 onza=50%	3/4 onza=50%	1 onza=50%
Verduras^{2,8}	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza
Frutas² o Verduras^{2,8}	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
Granos³			
Pan or producto de pan	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Cereal caliente de desayuno ⁵ , cereal de granos, o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
MERIENDAS <i>Seleccione dos de los cinco componentes para una comida reembolsable</i>			
Leche Fluida¹	4 onzas líquidas	4 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/Sustitutos de Carnes			
Carne magra, pollo, pescado, queso, tofu, producto de soya o sustitutos de proteína ⁶	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Huevo grande	1/2	1/2	1 /2
Frijoles o chícharos cocidos	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharada
Yogur, natural o saborizado sin endulzar or endulzado ⁷	2 onza (1/4 taza)	2 onza (1/4 taza)	4 onza (1/2 taza)
Cacahuets, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Verduras²	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Frutas²	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Granos³			
Pan or producto de pan	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Cereal caliente desayuno ⁵ , cereal de granos, o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 cup
Cereal preparado de desayuno (seco, frío) ⁵			
Copos o rondas	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
Cereal inflado	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza

¹ Debe ser leche entera sin sabor para niños de un año. Debe ser leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) para niños de 2 a 5 años. Debe ser sin sabor o con sabor bajo en grasa (1%) o sin grasa (descremada) para niños de 6 años en adelante.

² El jugo pasteurizado de potencia completa solo se puede usar para cumplir con los requisitos de vegetales o frutas en una comida o merienda por día.

³ Una porción de granos debe ser rica en granos integrales, harina enriquecida o harina enriquecida. Al menos una porción por día debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de granos no pueden ser reclamados.

⁴ La carne y los sustitutos de carne se pueden usar para cumplir con los requisitos de granos enteros un máximo de tres veces por semana. Una onza de carne y alternativas de carne es igual a una onza equivalente de granos.

⁵ Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (21 gramos de azúcar por 100 gramos de cereal seco).

⁶ Los productos proteicos alternativos deben cumplir los requisitos del Apéndice A de la Parte 226.

⁷ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

⁸ Cuando se sirven dos verduras en el almuerzo o la cena, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.