

**PATRÓN DE COMIDAS PARA NIÑOS**

<b>Desayuno</b> (seleccione los tres componentes para una comida reembolsable)				
<b>Componentes de alimentos<sup>1</sup></b>	<b>Edades 1-2</b>	<b>Edades 3-5</b>	<b>Edades 6-12</b>	<b>Edades 13-18<sup>2</sup></b> (Programas extraescolares en riesgo y en refugios de emergencia)
<b>Leche<sup>3</sup></b>	½ taza	¾ taza	1 taza	1 taza
<b>Vegetales, Frutas, o ambos<sup>4</sup></b>	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
<b>Granos (oz eq)<sup>5,6,7</sup></b>				
Pan de Grano Entero o Enriquecido	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto de pan de Grano Entero o enriquecido, como galletas, rollo o muffins	½ porción	½ porción	1 porción	1 porción
Grano Entero, Enriquecido, o Fortificado cereal de desayuno cocinado, grano de cereal, y / o pasta	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Grano Entero, Enriquecido, o Fortificado cereales listos para comer (seco, frio) <sup>8,9</sup>				
Copos o Rondas	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Cereal inflado	¾ taza	¾ taza	1 ¼ taza	1 ¼ taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	¼ taza	¼ taza

1. Debe servir los tres componentes para una comida reembolsable. La oferta versus el servicio es una opción para los participantes en riesgo después de la escuela.
2. Los tamaños de las porciones más grandes que los especificados pueden necesitar servirse a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.
3. Debe ser leche entera sin sabor para niños de 1 a no. Debe ser sin sabor bajo en grasa (1%) o la leche sin grasa (descremada) sin sabor para los niños de 2 a 5 años de edad. Debe tener leche baja en grasa sin sabor (1%), sin grasa sin sabor (descremada) o saborizada sin grasa (descremada) para niños de 6 años o más.
4. El jugo pasteurizado de concentración completa solo se puede usar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida, incluyendo una merienda, por día.
5. Al menos una porción por día, en todas las ocasiones gastronómicas, debe ser grano entero. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.
6. La carne y los sustitutos de carne se pueden usar para cumplir con el requisito de granos un máximo de tres veces por semana. Una onza de carne y alternativas de carne es igual a una onza equivalente de granos.
7. A partir de 1 de octubre de 2019, se utilizan equivalentes en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.
8. Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).
9. A partir de 1 de octubre de 2019, se debe servir el tamaño de porción mínimo especificado en esta sección para los cereales para el desayuno listos para comer. Hasta el 1 de octubre de 2019, el tamaño mínimo de porción para cualquier tipo de cereales para el desayuno listos para comer es de ¼ de taza para niños de 1 a 2 años, 1/3 taza para niños de 3 a 5 años, y ½ taza para niños de 6 a 12 años.



## PATRÓN DE COMIDAS PARA NIÑOS

Almuerzo y Cena				
(seleccione los cinco componentes para una comida reembolsable)				
Componentes de alimentos <sup>1</sup>	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18 <sup>2</sup> <small>(Programas extraescolares en riesgo y en refugios de emergencia)</small>
<b>Leche<sup>3</sup></b>	½ taza	¾ taza	1 taza	1 taza
<b>Carnes y sustitutos de carnes</b>				
Carne magra, pollo o pescado	1 onza	1 ½ onza	2 onzas	2 onzas
Tofu, producto de soya o productos de proteína alternativo <sup>4</sup>	1 onza	1 ½ onza	2 onzas	2 onzas
Queso	1 onza	1 ½ onza	2 onzas	2 onzas
Huevo grande	½	¾	1	1
Cocidos secos frijoles o chicharos	¼ taza	3/8 taza	½ taza	½ taza
Mantequilla de maní o mantequilla de nuez de soya u otra mantequilla de nueces o semillas	2 tbsp	3 tbsp	4 tbsp	4 tbsp
Yogur, natural o con sabor sin azúcar o endulzado <sup>5</sup>	4 onzas o ½ taza	6 onzas o ¾ taza	8 onzas o 1 taza	8 onzas o 1 taza
Lo siguiente puede ser utilizado para satisfacer no más de 50% de las necesidades: Cacahuets, nueces de soja, nueces, o semillas, como se indica en la guía de programas, o una cantidad equivalente de cualquier combinación de la carne suplentes anteriores/ carne (1 oz de nueces/semillas = 1 onza de carne magra, pollo o pescado cocidos)	½ onza = 50%	¾ onza = 50%	1 onza = 50%	1 onza = 50%
<b>Vegetales<sup>6</sup></b>	1/8 taza	¼ taza	½ taza	½ taza
<b>Frutas<sup>6,7</sup></b>	1/8 taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
<b>Granos (oz eq)<sup>8,9</sup></b>				
Pan de Grano Entero o Enriquecido	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto de pan de Grano Entero o enriquecido, como galletas, rollo o muffins	½ porción	½ porción	1 porción	1 porción
Grano Entero, Enriquecido, o Fortificado cereal de desayuno cocinado, grano de cereal <sup>10</sup> , y/o pasta	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza

1. Debe servir los cinco componentes para una comida reembolsable. La oferta versus el servicio es una opción para los participantes en riesgo después de la escuela.

2. Los tamaños de las porciones más grandes que los especificados pueden necesitar servirse a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.
3. Debe ser leche entera sin sabor para niños de 1 a no. Debe ser sin sabor bajo en grasa (1%) o la leche sin grasa (descremada) sin sabor para los niños de 2 a 5 años de edad. Debe tener leche baja en grasa sin sabor (1%), sin grasas sin sabor (descremada) o saborizada sin grasa (descremada) para niños de 6 años o más.
4. Los productos de proteínas alternativas deben cumplir con los requisitos del Apéndice A a la Parte 226.
5. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar totales por 6 onzas.
6. El jugo pasteurizado de concentración completa solo se puede usar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida, incluyendo una merienda, por día.
7. Se puede usar una verdura para cumplir con el requisito de toda la fruta. Cuando dos verduras se sirven en el almuerzo o la cena, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.
8. Al menos una porción por día, en todas las ocasiones gastronómicas, debe ser grano entero. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.
9. A partir de 1 de octubre de 2019, se utilizan equivalentes en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.
10. Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).



## PATRÓN DE COMIDAS PARA NIÑOS

Merienda				
(seleccione dos de los cinco componentes para una comida reembolsable)				
Componentes de alimentos <sup>1</sup>	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18 <sup>2</sup> (Programas extraescolares en riesgo y en refugios de emergencia)
<b>Leche<sup>3</sup></b>	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
<b>Carnes y sustitutos de carnes</b>				
Carne magra, pollo o pescado	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Tofu, producto de soya o productos de proteína alternativo <sup>4</sup>	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Queso	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Huevo grande	½	½	½	½
Cocidos secos frijoles o chicharos	1/8 taza	1/8 taza	¼ taza	¼ taza
Mantequilla de maní o mantequilla de nuez de soya u otra mantequilla de nueces o semillas	1 tbsp	1 tbsp	2 tbsp	2 tbsp
Yogur, natural o con sabor sin azúcar o endulzado <sup>5</sup>	2 onzas o ¼ taza	2 onzas o ¼ taza	4 onzas o ½ taza	4 onzas o ½ taza
Cacahuets, nueces de soja, nueces, o semillas	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
<b>Vegetales<sup>6</sup></b>	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
<b>Frutas<sup>6</sup></b>	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
<b>Granos (oz eq) )<sup>7,8</sup></b>				
Pan de Grano Entero o Enriquecido	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Producto de pan de Grano Entero o enriquecido, como galletas, rollo o muffins	½ porción	½ porción	1 porción	1 porción
Grano Entero, Enriquecido, o Fortificado cereal de desayuno cocinado, grano de cereal <sup>9</sup> , y/o pasta	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Grano Entero, Enriquecido, o Fortificado cereales listos para comer (seco, frío) <sup>9,10</sup>				
Copos o Rondas	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Cereal inflado	¾ taza	¾ taza	1 ¼ taza	1 ¼ taza
Granola	1/8 taza	1/8 taza	¼ taza	¼ taza

1. Seleccione dos de los cinco componentes para una merienda reembolsable.
2. Los tamaños de las porciones más grandes que los especificados pueden necesitar servirse a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

3. Debe ser leche entera sin sabor para niños de 1 a no. Debe ser sin sabor bajo en grasa (1%) o la leche sin grasa (descremada) sin sabor para los niños de 2 a 5 años de edad. Debe tener leche baja en grasa sin sabor (1%), sin grasas sin sabor (descremada) o saborizada sin grasa (descremada) para niños de 6 a años o más.
4. Los productos de proteínas alternativas deben cumplir con los requisitos del Apéndice A a la Parte 226.
5. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar totales por 6 onzas.
6. El jugo pasteurizado de concentración completa solo se puede usar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida, incluyendo una merienda, por día.
7. Al menos una porción por día, en todas las ocasiones gastronómicas, debe ser grano entero. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.
8. A partir de 1 de octubre de 2019, se utilizan equivalentes en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.
9. Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).
10. A partir de 1 de octubre de 2019, se debe servir el tamaño de porción mínimo especificado en esta sección para los cereales para el desayuno listos para comer. Hasta el 1 de octubre de 2019, el tamaño mínimo de porción para cualquier tipo de cereales para el desayuno listos para comer es de  $\frac{1}{4}$  de taza para niños de 1 a 2 años,  $\frac{1}{3}$  taza para niños de 3 a 5 años, y  $\frac{1}{4}$  taza para niños de 6 a 12 años.