

# Nuevo Patrón de Alimentos para Niños

## Mayor cantidad de vegetales y frutas

- \* La combinación del componente de fruta y vegetal es ahora un componente de vegetal por separado y un componente de fruta por separado; y
- \* El jugo se limita a una vez al día.

## Mas granos enteros

- \* *Por lo menos* un servicio de grano entero debe de ser grano entero-rico;(por lo menos 51% grano entero )
- \* Postres a base de grano ya no cuentan como componente de grano; y
- \* El equivalente en onzas se usa para determinar la cantidad de grano acreditable (comenzando el 1ro de Octubre).

## Más opciones de proteínas:

- \* Carne o sustituto de carne pueden servirse en lugar del componente de grano durante el desayuno un máximo de tres veces por semana; y
- \* Tofu cuenta como sustituto de carne

## Menos azúcar agregada:

- \* Yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por 6 onza; y
- \* Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza.

## Haciendo que cada trago cuente:

- \* Leche entera sin sabor debe servirse a niños de 1 año; leche baja en grasa o descremada sin sabor debe servirse a niños de 2 a 5 años; y leche baja en grasa o descremada sin sabor debe servirse a niños 6 años y mayores.
- \* Sustitutos de la leche que contienen nutrientes equivalentes a la leche de vaca se pueden servir a niños y adultos con algún problema médico o una dieta especial.

## Mejoras Adicionales:

- \* No se permite freír como modo de preparar los alimentos. Se pueden saltear los alimentos pero no freírlos en mucho aceite.

## Comidas apropiadas de acuerdo a la edad:

- \* Un nuevo grupo por edad para llenar las necesidades de niños mayores de 13 a 18 años.

## Comparemos

Desayuno	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18	
	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo
Leche	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza
Vegetales, fruta o ambos	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos	1/2 porción	1/2 oz eq*	1/2 porción	1/2 oz eq*	1 porción	1 oz eq*

\*La carne o sustituto de carne puede usarse para sustituir el componente de grano un máximo de tres veces a la semana.

Oz eq = equivalente en onzas

# Comparemos

Comida/Cena	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18	
	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo
<b>Leche</b>	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza
<b>Carne/sustituto de carne</b>	1 oz	1 oz	1 1/2 oz	1 1/2 oz	2 oz	2 oz
<b>Vegetales</b>	1/4 taza	1/8 taza	1/2 taza	1/4 taza	3/4 taza	1/2 taza
<b>Fruta</b>		1/8 taza		1/4 taza		1/4 taza
<b>Granos</b>	1/2 porción	1/2 oz eq	1/2 porción	1/2 oz eq	1 porción	1 oz eq

Oz eq = equivalente en onzas

# Comparemos

Bocadillo	Edades 1-2		Edades 3-5		Edades 6-12 & 13-18	
	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo
<b>Leche</b>	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1 taza	1 taza
<b>Carne/sustituto de carne</b>	1/2 oz	1/2 oz	1/2 oz	1/2 oz	1 oz	1 oz
<b>Vegetales</b>	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
<b>Fruta</b>		1/2 taza		1/2 taza		3/4 taza
<b>Granos</b>	1/2 porción	1/2 oz eq	1/2 porción	1/2 oz eq	1 porción	1 oz eq

Seleccione 2 de los 5 componentes para el bocadillo

Oz eq = equivalente en onzas

**Nota:** Todas las porciones de los componentes son cantidades mínimas.