

PATRON DE ALIMENTOS PARA NIÑOS MAYORES DE UN AÑO

DESAYUNO	Edades 1 a 3 años	Edades 3 a 6 años	Edades 6 a 12 años
• Leche, líquida	½ taza	¾ taza	1 taza
• Vegetales, fruta o jugo 100% de fruta	¼ taza	½ taza	½ taza
• Granos/panes (grano entero o enriquecido): pan o bolillo o panecillos, etc. o cereal seco y frío (volumen o peso, el que sea menor) o cereal cocido, pasta, fideos, o cereal de grano	½ rebanada ½ porción ¼ taza o 1/3 oz. ¼ taza	½ rebanada ½ porción 1/3 taza o ½ oz. ¼ taza	1 rebanada 1 porción ¾ taza o 1 oz. ½ taza
COMIDA O CENA			
• Leche, líquida	½ taza	¾ taza	1 taza
• Vegetales y/o fruta (dos o más de diferente tipo)	¼ taza en total	½ taza en total	¾ taza en total
• Granos/panes (grano entero o enriquecido): pan o bolillo o panecillos, etc. o pasta cocida, fideos, o cereal de grano	½ rebanada ½ porción ¼ taza	½ rebanada ½ porción ¼ taza	1 rebanada 1 porción ½ taza
• Carne o sustitutos de carne Carne magra, pescado, o aves (cocinada y deshuesada) o queso (natural o procesado) o cottage cheese, o huevo (grande) o yogurt simple o de sabor, endulzado o sin endulzar o frijoles o chícharos secos y cocidos ¹ o crema de cacahuete, crema de cacahuete baja en grasa, mantequilla de nuez de soya, o cualquier otra mantequilla a base de nueces o semillas (1/2 de lo requerido) o cacahuates, nueces de soya, nueces de árbol, chícharos rostizados, o semillas ² o una cantidad equivalente de cualquier combinación de carnes o sustitutos de carne arriba mencionados	1 oz. 1 oz. ¼ taza o 2 oz. ½ huevo ½ taza ¼ taza 2 cucharadas ² ½ oz. ²	1-1/2 oz. 1-1/2 oz. ¾ taza ¾ huevo ¾ taza ¾ taza 3 cucharadas ² ¾ oz. ²	2 oz. 2 oz. ½ taza o 4 oz. 1 huevo 1 taza ½ taza 4 cucharadas ² 1 oz. ²
BOCADILLO DE LA MAÑANA O TARDE (Selecione dos de los cuatro componentes) ³			
• Leche, líquida	½ taza	½ taza	1 taza
• Vegetales, fruta, o jugo 100% de fruta	½ taza	½ taza	¾ taza
• Granos/panes (grano entero o enriquecido): pan o bolillo, panecillos, etc. o cereal seco, frío (volumen o peso, el cual sea menor) o cereal cocido, pasta, fideos, o cereal de grano	½ rebanada ½ porción ¼ taza o 1/3 oz. ¼ taza	½ rebanada ½ porción 1/3 taza o ½ oz. ¼ taza	1 rebanada 1 porción ¾ taza o 1 oz. ½ taza
• Carnes/Sustitutos de Carne Carne magra, pescado, aves (cocida y deshuesada) o queso (natural o procesado) o cottage cheese o huevo (grande) o yogurt, sencillo o de sabor, dulce o sin endulzar ⁴ o frijoles y chícharos secos y cocidos ¹ o crema de cacahuete, crema de cacahuete baja en grasa, mantequilla de nuez de soya, o cualquier otra mantequilla a base de nueces o semillas o cacahuates, nueces de soya, nueces de árbol, chícharos rostizados o semillas o una cantidad equivalente de cualquier combinación de carnes o sustitutos de carne arriba mencionados.	½ oz. ½ oz. ⅛ taza o 1 oz. ½ huevo ¼ taza ⅛ taza 1 cucharada ½ oz.	½ oz. ½ oz. ⅛ taza o 1 oz. ½ huevo ¼ taza ⅛ taza 1 cucharada ½ oz.	1 oz. 1 oz. ¼ taza o 2 oz. ½ huevo ½ taza ¼ taza 2 cucharadas 1 oz.

¹ Frijoles o chícharos secos pueden servirse como sustituto de carne o como vegetal, pero *no cuentan* como dos componentes en la misma comida.

² No más del 50% de los requisitos deberán llenarse con nueces o semillas. La nueces y semillas deben combinarse con otra carne o sustituto para cumplir con los requisitos. Para determinar combinaciones – 1 oz. de nueces o semillas equivale a 1 oz. de carne magra, aves, o pescado. Chícharos rostizados pueden servirse como sustituto de carne o como vegetal pero *no cuentan* como dos componentes en la misma comida.

³ El jugo de frutas *no puede* servirse cuando el otro componente sea leche solamente.

⁴ Si sirve yogurt como sustituto de carne durante el bocadillo, no puede servir leche como segundo componente. Fruta o nueces que han sido añadidas comercialmente en yogurt de sabores *no cuenta* como segundo componente durante el bocadillo.