

DESAYUNO (ELIJA LOS 3 COMPONENTES)	EDADES 1—2	EDADES 3—5	EDADES 6—12
LECHE, LÍQUIDA <sup>3</sup> Sin Sabor Solamente (tiene que ser ofrecido)	½ TZ (4 OZ)	¾ TZ (6 OZ)	1 TZ (8 OZ)
VEGETALES, FRUTA, O AMBOS <sup>4</sup> (tiene que ser ofrecido)	¼ TZ	½ TZ	½ TZ
<b>GRANOS<sup>6,7</sup> (GRANO ENTERO-RICO O ENRIQUECIDO - “WGR” EN INGLÉS)</b>			
PAN WGR O ENRIQUECIDO	½ REBANADA	½ REBANADA	1 REBANADA
○ BISCUIT, BOLILLO, MUFFIN, ETC.	½ PORCIÓN	½ PORCIÓN	1 PORCIÓN
○ CEREAL CALIENTE <sup>8</sup> , GRANO DE CEREAL, Y/O PASTAS	¼ TZ	¼ TZ	½ TZ
○ CEREAL DE DESAYUNO LISTO PARA COMER (FRIO SECO) <sup>8,9</sup>			
○ OJUELAS O RUEDAS	½ TZ	½ TZ	1 TZ
○ CEREAL ESPONJADO	¾ TZ	¾ TZ	1¼ TZ
○ GRANOLA	½ TZ	½ TZ	¼ TZ
○ CARNE/SUSTITUTO <sup>5</sup> (UN MAXIMO DE 3 VECES POR SEMANA EN LUGAR DE PAN/GRANO)	½ OZ	½ OZ	1 OZ
ALMUERZO O CENA (ELIJA TODO LOS 5 COMPONENTES)	EDADES 1—2	EDADES 3—5	EDADES 6—12
LECHE, LÍQUIDA <sup>3</sup> Sin Sabor Solamente	½ TZ (4 OZ)	¾ TZ (6 OZ)	1 TZ (8 OZ)
VEGETAL <sup>4</sup>	¼ TZ	¼ TZ	½ TZ
FRUTA <sup>4,10</sup>	¼ TZ	¼ TZ	¼ TZ
<b>GRANOS<sup>6,7</sup> (SOLO WGR O ENRIQUECIDO)</b>			
PAN WGR O ENRIQUECIDO	½ REBANADA	½ REBANADA	1 REBANADA
○ BISCUIT, BOLILLO, MUFFIN, ETC.	½ PORCIÓN	½ PORCIÓN	1 PORCIÓN
○ CEREAL CALIENTE <sup>8</sup> , GRANO DE CEREAL, Y/O PASTAS	¼ TZ	¼ TZ	½ TZ
CARNE O SUSTITUTO DE CARNE (“M/MA” EN INGLÉS)			
CARNE MAGRA, PESCADO, POLLO, QUESO, TOFU, SOYA, O SUSTITUTO DE CARNE <sup>11</sup>	1 OZ	1½ OZ	2 OZ
○ HUEVO (GRANDE)	½ DE HUEVO	¾ DE HUEVO	1 DE HUEVO
○ FRIJOLES O CHÍCHAROS COCIDOS <sup>12</sup>	¼ TZ	¾ TZ	½ TZ
○ CREMA DE CACAHUETE, CREMA DE OTRA NUEZ, SEMILLA, O SOYA	2 TBSP	3 TBSP	4 TBSP
○ CACAHUETES, NUECES DE SOYA O ARBOL, O SEMILLAS <sup>13</sup>	½ OZ	¾ OZ	1 OZ
○ YOGUR, SIMPLE O CON SABOR, Y CON O SIN ENDULZAR <sup>14</sup>	½ TZ ○ 4 OZ	¾ TZ ○ 6 OZ	1 TZ ○ 8 OZ
BOCADILLOS (ELIJA 2 DE LOS 5 COMPONENTES) <sup>15</sup>	EDADES 1—2	EDADES 3—5	EDADES 6—12
LECHE, LÍQUIDA <sup>3</sup> Sin Sabor Solamente	½ TZ (4 OZ)	½ TZ (4 OZ)	1 TZ (8 OZ)
VEGETAL <sup>4</sup>	½ TZ	½ TZ	¾ TZ
FRUTA <sup>4</sup>	½ TZ	½ TZ	¾ TZ
<b>GRANOS<sup>6,7</sup> (SOLO WGR O ENRIQUECIDO)</b>			
PAN WGR O ENRIQUECIDO	½ REBANADA	½ REBANADA	1 REBANADA
○ BISCUIT, BOLILLO, MUFFIN, ETC.	½ PORCIÓN	½ PORCIÓN	1 PORCIÓN
○ CEREAL CALIENTE <sup>8</sup> , GRANO DE CEREAL, Y/O PASTAS	¼ TZ	¼ TZ	½ TZ
○ CEREAL DE DESAYUNO LISTO PARA COMER (FRIO SECO) <sup>8,9</sup>	¼ TZ	½ TZ	¾ TZ
CARNE O SUSTITUTO DE CARNE (“M/MA” EN INGLÉS)			
CARNE MAGRA, PESCADO, POLLO, QUESO, TOFU, SOYA, O SUSTITUTO DE CARNE <sup>11</sup>	½ OZ	½ OZ	1 OZ
○ HUEVO (GRANDE)	½ DE HUEVO	½ DE HUEVO	½ DE HUEVO
○ FRIJOLES O CHÍCHAROS COCIDOS <sup>12</sup>	½ TZ	½ TZ	¼ TZ
○ CREMA DE CACAHUETE, CREMA DE OTRA NUEZ, SEMILLA, O SOYA	1 TBSP	1 TBSP	2 TBSP
○ CACAHUETES, NUECES DE SOYA O ARBOL, O SEMILLAS <sup>13</sup>	½ OZ	½ OZ	1 OZ
○ YOGUR, SIMPLE O CON SABOR, Y CON O SIN ENDULZAR <sup>14</sup>	¼ TZ	¼ TZ	½ TZ

<sup>3</sup> Debe servir leche entera a niños de 1 año. Debe servir leche de 1% o descremada a niños de 2 años y mayor.

<sup>4</sup> Jugo pasteurizado sin diluir se puede usar para cumplir con los requisitos de vegetales o frutas solo una vez al día. Desayuno y en la merienda solamente.

<sup>5</sup> M/MA se puede servir en vez del requerimiento de grano, un máximo de tres veces por semana en el desayuno. Una onza de M/MA equivale a 1 oz de granos.

<sup>6</sup> Al menos una porción por día, en alguna de las comidas, debe de ser WGR. Postres a base de grano no cuentan para cumplir con el requisito de grano.

<sup>7</sup> A partir del 1 de octubre de 2019, OZ equivalentes (eq) se utilizarán para determinar la cantidad de granos acreditable.

<sup>8</sup> Cereales de desayuno no deben de tener más de 6 g de azúcar por oz seca (no más de 21.2 g de sacarosa y otra azúcar por 100 g de cereal seco).

<sup>9</sup> Empezando el 1 de octubre de 2019, se debe servir las porciones especificadas en esta sección para cereal de desayuno listo para comer. Hasta es entonces, la porción mínima para cualquier tipo de cereal de desayuno listo para comer es ¼ tz para niños de 1 a 2 años; ½ tz de 3-5 años; y ¾ tz para niños de 6 a 18 años.

<sup>10</sup> Un vegetal se podrá usar para cumplir con el requisito de fruta. Cuando se sirven 2 verduras en el almuerzo/cena, se deben servir 2 diferentes tipos de verduras.

<sup>11</sup> Sustitutos de carne deben cumplir los requisitos del Apéndice A según 7 CFR, Sección 226.20. Adicionalmente, una porción de 2.2 onzas de tofu es equivalente a 1 onza de M/MA requerida y debe de tener un mínimo de 5 gramos de proteína por 2.2 onzas.

<sup>12</sup> Frijoles o chicharos cocidos se pueden usar como un sustituto de la carne o vegetal; pero no se pueden contar como los dos en la misma comida.

<sup>13</sup> No más de 50% del M/MA puede ser nueces (cacahuates o nueces de soya o de árbol) o semillas. Combine las nueces o semillas con otro M/MA parar cumplir con el requisito. Para decidir las combinaciones, 1 oz de nueces o semillas equivale a 1 oz de carne magra, pollo, o pescado cocido.

<sup>14</sup> El yogur debe de tener igual o menos de 23 g de azúcar por 6 oz de yogur.

<sup>15</sup> No puede servir jugo cuando leche es el único otro componente.

<sup>16</sup> Las frutas o nueces comercialmente agregadas en el yogur saborizado no se pueden usar para cumplir con el segundo requisito en los bocadillos.

# PROGRAMA DE NUTRICIÓN

## COMIDAS INFANTILES

2018-2019

NACIMIENTO HASTA 5 MESES		SEIS HASTA 11 MESES	
DESAYUNO, ALMUERZO, Y CENA	4 A 6 ONZAS LÍQUIDA ("FL OZ" EN INGLÉS) LECHE MATERNA <sup>1</sup> ○ FÓRMULA <sup>2</sup>	6 A 8 FL OZ  0 A 4 CUCHARADAS ("TBSP" EN INGLÉS)  0 TO 2 OZ 0 TO 4 OZ (½ TAZA)  0 TO 2 TBSP	LECHE MATERNA <sup>1</sup> ○ FÓRMULA <sup>2</sup> Y  CEREAL PARA INFANTES, <sup>2,3</sup> ○ CARNE, PESCADO, POLLO, HUEVO ENTERO, FRIJOLES O CHICHAROS SECOS, COCIDOS ○ QUESO ○ YOGUR <sup>4</sup> ○ UNA COMBINACION DE LOS ANTERIORES <sup>5</sup> Y  FRUTA, VEGETAL, O COMBINACION DE LOS DOS <sup>5,6</sup>
	4 A 6 FL OZ  LECHE MATERNA <sup>1</sup> ○ FÓRMULA <sup>2</sup>	2 A 4 FL OZ  0 A ½ REBANADA 0 A 2 0 A 4 TBSP  0 A 2 TBSP	LECHE MATERNA <sup>1</sup> ○ FÓRMULA <sup>2</sup> Y  PAN <sup>3,7</sup> ○ GALLETAS (CRACKERS) <sup>3,7</sup> ○ CEREAL PARA INFANTES <sup>2,3,7</sup> ○ CEREAL DE DESAYUNO LISTO PARA COMER <sup>3,5,7,8</sup> Y  FRUTA, VEGETAL, O COMBINACION DE LOS DOS <sup>5,6</sup>

1 Se debe servir; leche materna o fórmula, o porciones de los dos; sin embargo, se recomienda servir leche materna en lugar de fórmula desde la fecha de nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos infantes amamantados que regularmente consumen menos de la cantidad mínima por lactancia, una porción o menos de la cantidad mínima de leche materna se puede ofrecer, y si se queda con hambre puede ofrecer leche materna adicional.

2 Fórmula y cereal seco para infantes deben de contener hierro.

3 A partir del 1 de octubre de 2019, OZ equivalentes (eq) se utilizarán para determinar la cantidad de granos acreditable.

4 Yogur debe de contener no más de 23 gramos (g) del total de azúcar por 6 oz.

5 Una porción de este componente se requiere solamente cuando el infante este lo suficientemente desarrollado para aceptarlo.

6 Los jugos de frutas y/o verduras no deben ser servidos a niños menores de 1 año.

7 Una porción de granos deben ser grano entero-rico (WGR, por sus siglas en inglés) o harina enriquecida.

8 Cereales en el desayuno no deben de tener más de 6 g de azúcar por oz seca (no más de 21 g de sacarosa u otra azúcar por 100 g de cereal seco).

*Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.*