



## Nutrition Program

*A healthy start for life!*

Queridos Padres,

Bienvenidos al Programa de Nutrición de Child Development Associates (CDA). CDA es un Patrocinador del Programa de Alimentación para el cuidado de niños, que reembolsa a su proveedor(a) por las comidas que sirve a niños bajo su cuidado. Nuestro programa está financiado a través del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Servicios Sociales.

Nuestra meta es apoyar a su proveedor(a) para que pueda ofrecer comidas saludables a su hijo. La nutrición de su hijo es una parte esencial para mejorar la calidad de su salud. Su hijo necesita comer comidas balanceadas para satisfacer sus necesidades diarias de energía y para ayudarlo a construir un cuerpo y una mente fuerte. Sabemos que los hábitos alimenticios que desarrolla ahora lo ayudarán a prevenir las caries, anemia por deficiencia de hierro, y obesidad, todos los problemas nutricionales comunes en los niños pequeños. Por esta razón, CDA le ofrece a su proveedor(a) entrenamientos anuales relacionados con nutrición para niños pequeños. Adicionalmente, el reglamento federal exige que visitemos el hogar ó visita virtual de su proveedor(a) por lo menos 3 veces al año para apoyarla en sus esfuerzos por proporcionar comidas nutritivas a su hijo.

Le aconsejamos a su proveedor(a) poner una copia del menú a la vista. Aparte de que usted podrá ver la variedad de alimentos que su hijo recibe, usted también puede incluir algunos de los mismos alimentos en sus comidas en casa. Incluido en esta carta está el patron de alimentos de USDA que su proveedor(a) usa para servir los alimentos y las porciones adecuadas para su hijo/a de acuerdo a su edad.

Su proveedor(a) recibe información valiosa con regularidad sobre capacitación nutricional por parte de CDA y lo alentamos a que solicite copias de estos recursos; esto servirá como una guía para elegir alimentos saludables para usted y su hijo.

Tenga en cuenta que como participante en el Programa de Nutrición para Niños de CDA, su proveedor(a) no puede pedirle que lleve comida a su establecimiento para su hijo ó cobrarle una tarifa separada por comida.

Una vez más, bienvenidos a usted y a su hijo al Programa de Nutrición de CDA. No dude en comunicarse con nosotros en cualquier momento si tienen preguntas sobre el programa.

Sinceramente,

Deborah Zaragoza  
Manager del Programa de Nutrición

180 Otay Lakes Road, Suite 310  
Bonita, CA 91902  
Phone: (619) 427-4922  
cdasd.org

This institution is an equal opportunity provider.



**Nutrition Program**

*A healthy start for life!*

## **DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN**

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las políticas y regulaciones de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA), a esta institución, sus agencias, oficinas y empleados e instituciones que participan en o administran los programas del USDA se les prohíbe discriminar por razones de raza, color de piel, país de origen, sexo (incluyendo la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores relacionadas con los derechos civiles en cualquier programa o actividad que lleve a cabo o financie el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, fuente de mayor tamaño, cinta de audio, lenguaje de signos estadounidense (ASL), etc. deben comunicarse con la agencia (local o estatal) en la que solicitaron los beneficios. Las personas con discapacidades auditivas o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio de Retransmisión Federal al 800-877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas distintos del inglés.

Para presentar una queja por discriminación, complete el Formulario de queja por discriminación del programa del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filling\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filling_cust.html) y en cualquier oficina del USDA; también puede escribir una carta dirigida al USDA que incluya toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al 866-632-9992. Envíe su formulario o carta completa 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
- (3) Correo Electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

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

180 Otay Lakes Road, Suite 310  
Bonita, CA 91902  
Phone: (619) 427-4922  
[cdasd.org](http://cdasd.org)

This institution is an equal opportunity provider.

## Patrón de Alimentos para Niños Mayores en el Programa de Nutrición

2022 - 2023

Desayuno (Elija De 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
Granos <sup>6,8</sup> (Grano Entero-Rico “WGR” En Inglés O Enriquecido)			
Pan WGR o Enriquecido	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Biscuit, bolillo, muffin, etc.	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Cereal caliente <sup>7</sup> , grano de cereal, y/o pastas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Cereal de desayuno listo para comer (frio seco) <sup>7,8</sup>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Juelas o ruedas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
Cereal esponjado	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
Granola	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Carne/sustituto <sup>5</sup> (un máximo 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>	⅛ tz	¼ tz	½ tz
Fruta <sup>4,9</sup>	⅛ tz	¼ tz	¼ tz
Granos <sup>6,8</sup> (Solo WGR o Enriquecido)			
Pan WGR o Enriquecido	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ biscuit, bolillo, muffin, etc.	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ cereal caliente <sup>7</sup> , grano de cereal, y/o pastas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
Carne o sustituto de carne (“M/MA” en inglés)			
Carne magra, pescado, pollo, queso, tofu, soya, o sustituto de carne <sup>10</sup>	1 oz	1½ oz	2 oz
○ Huevo (Grande)	½ de huevo	¾ de huevo	1 de huevo
○ Frijoles o chicharos cocidos <sup>11</sup>	¼ tz	⅜ tz	½ tz
○ Crema de cacahuete, crema de otra nuez, semilla, o soya	2 tbsp	3 tbsp	4 tbsp
○ Cacahuets, nueces de soya, o árbol, o semillas <sup>12</sup>	½ oz	¾ oz	1 oz
○ Yogur, simple o con sabor, y con o sin endulzar <sup>13</sup>	½ tz ○ 4 oz	¾ tz ○ 6 oz	1 tz ○ 8 oz
Bocadillos (Elija 2 de los 5 Componentes)	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
Grano <sup>6,8</sup> (Solo WGR o Enriquecido)			
Pan wgr o enriquecido	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ biscuit, bolillo, muffin, etc.	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ cereal caliente <sup>7</sup> , grano de cereal, y/o pastas	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
○ Cereal de desayuno listo para comer (frio seco) <sup>7,8</sup>	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq
Carne o sustituto de carne (“M/MA” en inglés)			
Carne magra, pescado, pollo, queso, tofu, soya, o sustituto de carne <sup>10</sup>	½ oz	½ oz	1 oz
○ Huevo (Grande)	½ de huevo	½ de huevo	½ de huevo
○ Frijoles o chicharos cocidos <sup>11</sup>	⅛ tz	⅛ tz	¼ tz
○ Crema de cacahuete, crema de otra nuez, semilla, o soya	1 tbsp	1 tbsp	2 tbsp
○ Cacahuets, nueces de soya o árbol, o semillas	½ oz	½ oz	1 oz
○ Yogur, simple o con sabor, y con o sin endulzar <sup>13, 15</sup>	¼ tz	¼ tz	½ tz

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

4. 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.

5. 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.

6. Al menos una porción por día, en alguna de las comidas, debe ser wgr. Postres a base de grano no cuenta para cumplir con el requisito de grano.

7. Cereales de desayuno no deben de tener más de 6g de azúcar por oz seca (no más de 21.2g de sacarosa y otra azúcar por 100g de cereal seco).

8. Consulte la guía del fns para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

9. 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.

10. Sustitutos de carne deben cumplir los requisitos de 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 onza.

11. Frijoles o chicharos cocidos se pueden usar como un sustituto de la carne o vegetal; pero **no se puede** contar como los dos en la misma comida.

12. No más de 50% del M/MA puede ser nueces (cacahuets o nueces de soya o de árbol) o semillas. Combine las nueces o semillas con otro M/MA para 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.

13. El yogur debe de tener igual o menos de 23g de azúcar por 6 oz de yogur.

14. No puede servir jugo cuando leche es el único otro componente.

15. Las frutas o nueces comercialmente agregadas en el yogur saborizado no se pueden usar para cumplir con el segundo requisito en los bocadillos.

## Patrón de Alimentos para Infantes en el Programa de Nutrición

2022 - 2023

Nacimiento Hasta 5 Meses		Seis Hasta 11 Meses	
<b>Desayuno, Almuerzo, Y Cena</b>	4 A 6 Onzas Líquida ("Fl Oz" en inglés) Leche Materna <sup>1</sup> ○ Formula <sup>2</sup>	6 A 8 Fl Oz 0 A ½ Oz Eq 0 A 4 Tbsp  0 A 2 Oz 0 A 4 Oz (½ Taza)  0 A 2 Tbsp	Leche Materna <sup>1</sup> ○ Formula <sup>2</sup> Y Cereal Para Infantes, <sup>2,3</sup> ○ Carne, Pescado, Pollo, Huevo Entero, Frijoles ○ Chicharos Secos, Cocidos ○ Queso ○ Yogur <sup>4</sup> ○ Una Combinación De Los Anteriores <sup>5</sup> Y  Fruta, Vegetal, ○ Combinación De Los Dos <sup>5,6</sup>
	<b>Bocadillos</b>	4 A 6 Onzas Líquida ("Fl Oz" en inglés) Leche Materna <sup>1</sup> ○ Formula <sup>2</sup>	2 A 4 Fl Oz  0 A ½ Oz Eq 0 A ¼ Oz Eq 0 A ½ Oz Eq 0 A ¼ Oz Eq 0 A 2 Tbsp

1. Se debe servir; leche materna o formula, o porciones de las dos; sin embargo, se recomienda servir leche materna en lugar de formula 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 pueden ofrecer, y si se queda con hambre puede ofrecer leche materna adicional.  
2. Formula y cereal seco para infantes deben de contener hierro.  
3. Consulte la guía del fns para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.  
4. El 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 6g de azúcar por oz seca (no más de 21g de sacarosa u otra azúcar por 100g de cereal seco).

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