

Patrón de Alimentos

Recurso proporcionado por el Departamento de Servicios Sociales de California (CDSS, por sus siglas en inglés).

| Infantes | | |
|---|---|---|
| Las cantidades mínimas de componentes de la comida que se deben servir a los infantes | | |
| Infantes | Desde el nacimiento hasta los 5 meses | De 6 a 11 meses |
| Desayuno, almuerzo o cena | 4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula ² | 6-8 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula; ² y |
| | | 0-1/2 onzas de cereal infantil equivalente; ^{2,3} o |
| | | 0-4 cucharadas de carne, pescado, aves, huevo entero, frijoles secos cocidos, guisantes y lentejas; o |
| | | 0-2 onzas de queso; o |
| | | 0-4 onzas (volumen) de requesón; o |
| | | 0-4 onzas o 1/2 taza de yogur; ⁴ o una combinación de las anteriores; ⁵ y |
| | | 0-2 cucharadas de verduras o frutas, o una combinación de ambas. ^{5,6} |
| Merienda | 4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula ² | 2-4 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula; ² y |
| | | 0-1/2 onzas de pan equivalente; ^{3,7} o |
| | | Galletas equivalentes a 0-1/4 onzas; ^{3,7} o |
| | | 0-1/2 ounce equivalent infant cereal; ^{2,3} or |
| | | 0-1/4 onzas de cereal de desayuno listo para comer equivalente; ^{3,5,7,8} y |
| | | 0-2 cucharadas de verduras o frutas, o una combinación de ambas. ^{5,6} |

¹ La leche materna o fórmula, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos infantes amamantados que consumen regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación, se puede ofrecer una porción de menos de la cantidad mínima de leche materna, con leche materna adicional ofrecida en un momento posterior si el infante va a consumir más.

² La fórmula infantil y los cereales secos para infantes deben estar fortificados con hierro.

³ La información sobre la acreditación de artículos de grano se puede encontrar en la guía de FNS.

⁴ Hasta el 30 de Septiembre de 2025, el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas. Para el 1 de Octubre de 2025, el yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas (2 gramos de azúcares añadidos por onza).

⁵ Se requiere una porción de este componente cuando el infante está listo para aceptarlo.

⁶ No se deben servir jugos de frutas y verduras.

⁷ Hasta el 30 de Septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Para el 1 de Octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca.

Recursos

- [https://www.ecfr.gov/current/title-7/subtitle-B/chapter-II/subchapter-A/part-226/subpart-E/section-226.20#p-226.20\(b\)\(5\)](https://www.ecfr.gov/current/title-7/subtitle-B/chapter-II/subchapter-A/part-226/subpart-E/section-226.20#p-226.20(b)(5))
- <https://www.phfewic.org/en/how-wic-works/ca-wic-formulas/>



Desayuno

Debe servir los tres componentes para una comida reembolsable

La leche líquida, las verduras o frutas, o porciones de ambas, y los cereales son componentes obligatorios en el desayuno. Se pueden ofrecer carnes/alternativas de carne para cumplir con el requisito de granos enteros un máximo de tres veces por semana. Las cantidades mínimas de los componentes de la comida que se servirán en el desayuno son las siguientes:

| Componentes de comidas y alimentos ¹ | Cantidades mínimas | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| | Edades 1-2 años | Edades 3-5 años | Edades 6-12 años |
| Leche líquida | 4 onzas líquidas ³ | 6 onzas líquidas ⁴ | 8 onzas líquidas |
| Verduras, frutas o porciones de ambos ⁷ | 1/4 taza | 1/2 taza | 1/2 taza |
| Granos ⁸ | Equivalente a 1/2 onza | Equivalente a 1/2 onza | Equivalente a 1 onza |

³ Debe servir leche entera sin sabor a los niños de 1 año.

⁴ Debe servir leche sin sabor a los niños de 2 a 12 años. La leche debe ser descremada, baja en grasa o 1 por ciento o menos.

⁷ El jugo debe estar pasteurizado. El jugo sin graduar solo se puede ofrecer para satisfacer el requerimiento de verduras o frutas en una comida o merienda por día.

⁸ Debe servir al menos una porción rica en granos integrales, en todas las ocasiones de comida, por día. Los postres a base de granos no se pueden usar para cumplir con el requisito de granos. Se pueden ofrecer carnes/alternativas de carne en lugar del requisito de grano entero, hasta 3 veces por semana en el desayuno. El equivalente a una onza de carnes/alternativas de carne es igual al equivalente de una onza de granos. Hasta el 30 de Septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Para el 1 de Octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca. La información sobre la acreditación de artículos de granos y carnes/alternativas a la carne se puede encontrar en la guía de FNS.

Almuerzo y Cena

Debe servir los cinco componentes para una comida reembolsable

Leche líquida, carnes/alternativas a la carne, verduras, frutas y cereales.

Las cantidades mínimas de los componentes de la comida que se servirán en el almuerzo y la cena son las siguientes:

| Componentes de comidas y alimentos ¹ | Cantidades mínimas | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| | Edades 1-2 años | Edades 3-5 años | Edades 6-12 años |
| Leche líquida | 4 onzas líquidas ³ | 6 onzas líquidas ⁴ | 8 onzas líquidas |
| Carnes/sustitutos de carne ⁷ | Equivalente a 1 onza | Equivalente a 1½ onza | Equivalentes de 2 onzas |
| Verduras ⁸ | 1/8 taza | 1/4 taza | 1/2 taza |
| Frutas ⁸ | 1/8 taza | 1/4 taza | 1/4 taza |
| Granos ⁹ | Equivalente a 1/2 onza | Equivalente a 1/2 onza | Equivalente a 1 onza |

³ Debe servir leche entera sin sabor a los niños de 1 año.

⁴ Debe servir leche sin sabor a los niños de 2 a 12 años. La leche debe ser descremada, baja en grasa o 1 por ciento o menos.

⁷ Los productos proteicos alternativos deberán cumplir los requisitos del apéndice A de esta parte. Hasta el 30 de Septiembre de 2025, el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas. Para el 1 de Octubre de 2025, el yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas (2 gramos de azúcares añadidos por onza). La información sobre la acreditación de carnes/alternativas a la carne se puede encontrar en la guía de FNS.

⁸ El jugo debe estar pasteurizado. El jugo sin graduar solo se puede ofrecer para satisfacer el requerimiento de verduras o frutas en una comida o Merienda por día. Se puede ofrecer una verdura para satisfacer todo el requerimiento de fruta. Cuando se sirven dos verduras en el almuerzo o la cena, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.

⁹ Debe servir al menos una porción rica en granos integrales, en todas las ocasiones de comida, por día. Los postres a base de granos no se pueden usar para cumplir con el requisito de granos. Hasta el 30 de Septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Para el 1 de Octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca. La información sobre la acreditación de artículos de grano se puede encontrar en la guía de FNS.



Merienda

Debe servir dos de los cinco componentes para una merienda reembolsable

Leche líquida, carnes/sustitutos de carne, verduras, frutas y granos. El jugo de frutas, el jugo de verduras y la leche pueden comprender solo un componente de merienda. Las cantidades mínimas de los componentes de la comida que se deben servir en las meriendas son las siguientes:

| Componentes de comidas y alimentos ¹ | Cantidades mínimas | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| | Edades 1-2 años | Edades 3-5 años | Edades 6-12 años |
| Leche líquida | 4 onzas líquidas ³ | 6 onzas líquidas ⁴ | 8 onzas líquidas |
| Carnes/sustitutos de carne ⁷ | Equivalente a 1/2 onza | Equivalente a 1/2 onza | Equivalente a 1 onza |
| Verduras ⁸ | 1/2 taza | 1/2 taza | 3/4 taza |
| Frutas ⁸ | 1/2 taza | 1/2 taza | 3/4 taza |
| Granos ⁹ | Equivalente a 1/2 onza | Equivalente a 1/2 onza | Equivalente a 1 onza |

¹ Debe servir dos de los cinco componentes para una merienda reembolsable. La leche y el jugo no se pueden servir como los únicos dos artículos en una merienda reembolsable

³ Debe servir leche entera sin sabor a los niños de 1 año.

⁴ Debe servir leche sin sabor a los niños de 2 a 12 años. La leche debe ser descremada, baja en grasa o 1 por ciento o menos.

⁷ Los productos proteicos alternativos deberán cumplir los requisitos del apéndice A de esta parte. Hasta el 30 de Septiembre de 2025, el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas. Para el 1 de Octubre de 2025, el yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas (2 gramos de azúcares añadidos por onza). La información sobre la acreditación de carnes/alternativas a la carne se puede encontrar en la guía de FNS.

⁸ El jugo debe estar pasteurizado. El jugo sin graduar solo se puede ofrecer para satisfacer el requerimiento de verduras o frutas en una comida o merienda por día.

⁹ Debe servir al menos una porción rica en granos integrales, en todas las ocasiones de comida, por día. Los postres a base de granos no se pueden usar para cumplir con el requisito de granos. Hasta el 30 de Septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Para el 1 de Octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar agregada por onza seca. La información sobre la acreditación de artículos de grano se puede encontrar en la guía de FNS.

