

Patrón de Comida Para Niños

Únicamente
En Riesgo &
Necesidades
Especiales

DESAYUNO¹ <i>(Sirva los 3 componentes.)</i>		Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18²	
Granos (oz eq)^{5,6,7}	Pan (WG/E)	1/2 rebanada <i>(1/2 oz eq)</i>		1 rebanada <i>(oz eq)</i>	1 rebanada <i>(oz eq)</i>	
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)	1/2 porción <i>(1/2 oz eq)</i>		1 porción <i>(oz eq)</i>	1 porción <i>(oz eq)</i>	
	Cereales cocidos de desayuno ⁸ , (WG/E/F) grano de cereal, y/o pasta	1/4 taza		1/2 taza	1/2 taza	
	Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío) ^{8,9} (WG/E/F)	Hojuelas o redondos	1/2 taza		1 taza	1 taza
Cereal inflado		3/4 taza		1 1/4 taza	1 1/4 taza	
Granola		2 cucharadas		1/4 taza	1/4 taza	
Vegetales, frutas or porciones de ambos⁴		1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	
Leche Fluida³		4 fl oz.	6 fl oz.	8 fl oz.	8 fl oz.	
ALMUERZO/CENA¹⁰ <i>(Servir los 5 componentes.)</i>		Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18²	
Carne/Carne Alternativas	Carne magra, aves, o pescado	1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas	2 onzas	
	Tofu o otro producto proteico (APP) ¹¹					
	Queso					
	Huevo grande	1/2	3/4	1	1	
	Frijoles secos cocidos o guisantes	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	1/2 taza	
	Nuez/semilla (o nuez de soya) Mantequilla	2 cda.	3 cda.	4 cda.	4 cda.	
	Yogur ¹²	4 oz o 1/2 taza	6 oz o 3/4 taza	8 oz o 1 taza	8 oz or 1 taza	
	Nuez/semilla <small>(se puede utilizar satisfacer hasta el 50% del requisito) (1 onza de nueces/semillas= 1 onza de carne cocida)</small>	1/2 oz = 50%	3/4 oz = 50%	1 oz = 50%	1 oz = 50%	
Granos^{5,7}	Pan (WG/E)	1/2 rebanada <i>(1/2 oz eq)</i>		1 rebanada <i>(oz eq)</i>	1 rebanada <i>(oz eq)</i>	
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)	1/2 porción <i>(1/2 oz eq)</i>		1 porción <i>(oz eq)</i>	1 porción <i>(oz eq)</i>	
	Cereales cocidos de desayuno ⁸ , (WG/E/F) grano de cereal, y/o pasta	1/4 taza		1/2 taza	1/2 taza	
Vegetales⁴		2 cda.	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	
Frutas^{4, 13} <i>(o segunda porción vegetal)</i>		2 cda.	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza	
Leche Fluida³		4 fl oz.	6 fl oz.	8 fl oz.	8 fl oz.	
MERIENDA¹⁴ <i>(Elija 2 componentes diferentes.)</i>		Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12	Edades 13-18²	
Carne/Carne Alternativas	Carne magra, aves, o pescado	1/2 onza		1 onza	1 onza	
	Tofu o otro producto proteico (APP) ¹¹					
	Queso					
	Huevo grande	1/2 huevo		1/2	1/2	
	Frijoles secos cocidos o guisantes	2 cucharadas		1/4 taza	1/4 taza	
	Nuez/semilla (o nuez de soya) Mantequilla	1 cucharada		2 cda.	2 cda.	
	Yogur ¹²	2 oz or 1/4 taza		4 oz or 1/2 taza	4 oz or 1/2 taza	
	Nuez/semilla	1/2 onza		1 onza	1 onza	
Granos (oz eq)^{5,7}	Pan (WG/E)	1/2 rebanada <i>(1/2 oz eq)</i>		1 rebanada <i>(oz eq)</i>	1 rebanada <i>(oz eq)</i>	
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)	1/2 porción <i>(1/2 oz eq)</i>		1 porción <i>(oz eq)</i>	1 porción <i>(oz eq)</i>	
	Cereales cocidos de desayuno ⁸ , (WG/E/F) grano de cereal, y/o pasta	1/4 taza		1/2 taza	1/2 taza	
	Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío) ^{8,9} (WG/E/F)	Hojuelas o redondos	1/2 taza		1 taza	1 taza
		Cereal inflado	3/4 taza		1 1/4 taza	1 1/4 taza
Granola		2 cucharadas		1/4 taza	1/4 taza	
Vegetales⁴		1/2 taza		3/4 taza	3/4 taza	
Frutas⁴		1/2 taza		3/4 taza	3/4 taza	
Leche Fluida³		4 fl oz.		8 fl oz.	8 fl oz.	

Notas Importantes para El Patrón de Comidas para Niños

- ¹ Debe servir los tres componentes para un desayuno reembolsable. Oferta versus servicio es una opción para el programa de “At-Risk After School” (ARAS).
- ² Los niños con necesidad especial (con un IEP aprobado en la oficina de DCR), los programas de Riesgo después del escuela (ARAS) y los refugios de emergencia se pueden reclamar hasta los 18 años de edad. Porciones más grandes de lo especificado puede necesitar servirse a niños de 13 a 18 años de edad para satisfacer sus necesidades nutricionales.
- ³ Debe ser leche entera sin sabor para los niños de una edad.
Debe ser sin sabor bajo en grasa (1 por ciento) o sin sabor grasa (descremada) leche para los niños de 2-5 años.
Debe ser sin sabor bajo en grasa (1 por ciento), sin sabor a grasa (descremada), con sabor a leche sin grasa (descremada) o con sabor a bajo contenido de grasa (1%) leche para niños de seis años de edad y mayores.
- ⁴ El jugo pasteurizado de fuerza completa **solo se puede utilizar para satisfacer el requisito de verdura o fruta en una comida, incluido el aperitivo, por día.**
- ⁵ Todos los panes y granos deben ser ricos en granos enteros (WG), enriquecido (E) y/o fortificado (F).
- **Rico en granos enteros (WG)** alimentos tienen un primer ingrediente de grano entero y los granos restantes en el producto se enriquecen (o *fortifican para los cereales de desayuno*) o son 100% grano entero.
 - **Enriquecido (E)** alimentos se han refinado (o “procesado”) para eliminar las capas externas (salvado/germen) de la semilla de grano. Se añaden cinco vitaminas/minerales al grano refinado para “enriquecerse”: riboflavina, niacina, tiamina, hierro y folato.
 - **Fortificado (F)** cereales para el desayuno tienen vitaminas y minerales añadidos al producto.
 - Busque la palabra “fortificada” en el paquete **O**
 - Busque por el listo de vitaminas y minerales al pie enumerados en la lista de ingredientes.
 - *Los postres a base de granos **NO** cuentan para cumplir con el requisito de granos.*
- Al menos una porción de grano/pan por día, en todas las ocasiones de comer, debe ser rica en granos enteros (WG) en sus instalaciones.**

 - Esta regla sólo se aplica cuando los granos son requeridos/servidos. Por ejemplo, si una instalación solo sirve un merienda (ej. manzanas y leche) en un día, no se obligado a servir un grano ese día.
- ⁶ En el desayuno, los sustitutos del carne y la carne pueden utilizarse para cumplir con los requisitos de granos un máximo de **tres veces por semana**. Una onza de alternados de carne y carne equivale a un equivalente a una onza de granos.
- ⁷ A partir del 1 de Octubre de 2019, se utilizan las onzas equivalentes (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables.
- ⁸ Cereales de desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21,2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco). Cereales deben ser ricos en granos enteros (WG), enriquecido (E), o fortificado(F).
- ⁹ A partir del 1 de Octubre de 2019, debe servirse el tamaño mínimo del porción especificado en esta sección para los cereales de desayuno listos para consumir.
- ¹⁰ Debe servir los cinco componentes para un almuerzo/cena reembolsable. Oferta versus servicio es una opción para los programas de “At-Risk After School” (ARAS).
- ¹¹ Productos de proteína alternativa deben cumplir los requisitos del Apéndice A a Parte 226.
- ¹² Yogur debe contener no más de 23 gramos de azúcares totales en 6 onzas.
- ¹³ Un vegetal se puede utilizar para cumplir con el requisito de fruta en almuerzo o cena. Cuando se sirven dos verduras en almuerzo o cena, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.
- ¹⁴ Seleccione dos de los cinco componentes para una merienda reembolsable.
- Sólo uno de los dos componentes del merienda puede ser una bebida.
 - Jugo y leche no pueden ser los únicos dos componentes en merienda.
 - Estos artículos cuentan como jugo:
 - Paletas de hielo con 100% jugo
 - Puré de frutas en smoothies

Notas Importantes para La Tabla de Requisitos de Grano

¹En el marco del CACFP, todos los granos deben ser de grano entero o enriquecidos o elaborados con harina de grano enriquecido o integral y/o harinas, salvado y/o germen. Para comidas y meriendas servidas a niños, al menos una porción de granos por día en el CACFP debe ser rica en granos enteros a partir del 1 de Octubre de 2017. Alimentos ricos en granos enteros tienen un primer ingrediente de grano entero y granos restantes del producto se enriquecen o son del 100% de grano entero.

²Algunos de los siguientes alimentos, o los acompañamientos, pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe tenerse en cuenta al decidir con qué frecuencia servirlos.

³A partir del 1 de Octubre de 2019, se utilizan las onzas equivalentes (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables. Un "equivalente de onza" es una porción de grano o pan que tiene la misma cantidad de granos acreditables (16 gramos) como un trozo de pan de 1 onza.

⁴Este gráfico muestra los artículos permitidos para el cuidado infantil. *Postres basados en granos SOLO están permitidos para los programas de desayuno/almuerzo escolares (SBP/NSLP) y se han omitido.*

⁵En el marco del CACFP, cereales deben ser de grano entero, enriquecidos o fortificados, y no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hojuelas

⁶Cereales hojuelas son granos de cereal que han sido aplastados, mezclados en masa, y enrollados/formados en escamas. Ejemplos: copos de maíz o de salvado. *Esto incluye el trigo rallado, donde las escamas se forman en bizcochos.*

Redondos

⁷Cereales redondos que se han moldeado en "O's" circular. Ejemplo: Cheerios®

Inflado

⁸Cereales inflados son ligeros y aireados. Granos de cereal son "reventados" o extruidos en formas ligeras y esponjosas. Ejemplos: arroz hinchado o trigo. Como el cereal inflado es el más ligero, tiene el tamaño de porción más grande.

Granola

⁹Granola es pesada y densa, por lo que tiene el tamaño de porción más pequeño. Ejemplos: Granola, Grape Nuts®

DCR no respalda ningún producto. Los nombres de marca se utilizan sólo por ejemplo.

1 rebanada de pan

- Pesa alrededor de 1 onza (28 g).
- Se hace con:
 - 16 gramos (g) o más granos
(como harina de trigo integral, avena o harina enriquecida)

+

- 12 gramos (g) otros ingredientes
(como agua, huevos, azúcar o levadura)

Un "equivalente de onza" es una porción de un grano o pan que tiene la misma cantidad de granos acreditables (16 gramos) como un trozo de pan de 1 onza.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta 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; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta cumplimentado al USDA:

**Cortesía de
su patrocinador del programa de
alimentos:**

Day Care Resources, Inc.
USDA Child and Adult Care Food Program (CACFP)
309-925-2274

- (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; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Tabla de Requisitos de Grano ^{1,2}

para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Mira el paquete y usa la tabla a continuación para asegurarte de que sirves suficiente comida. Por ejemplo, mira la etiqueta de las galletas saltinas a la derecha. El tamaño de la porción en el paquete dice 5 galletas. La etiqueta dice que 5 galletas pesan 16 gramos. El gráfico dice que un año de edad de 1-5 necesita 11 gramos de galletas saladas como salinas, por lo que 5 galletas sería suficiente para una 1-5 año de edad. (4 galletas = 12 gramos) Sin embargo, para un niño de 6 o más años, necesitarían más galletas. (7 galletas = 22 gramos)

Información Nutricional

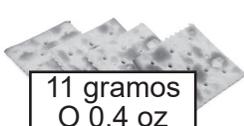
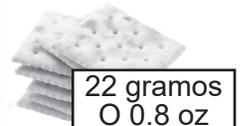
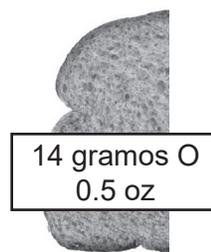
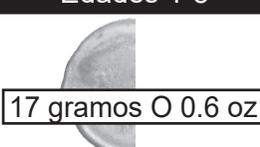
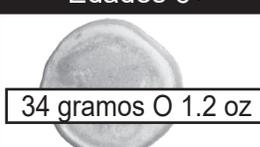
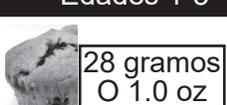
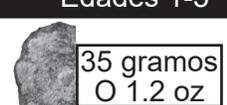
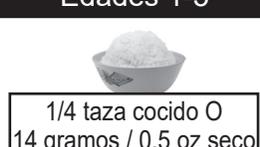
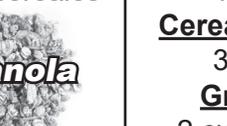
28 porciones por envase
Tamaño de Porción 5 Galletas (16 g)

Nutrition Facts

28 servings per container
Serving Size 5 Crackers (16 g)

TIPO DE PAN/GRANO

TAMAÑO MÍNIMO DE LA PORCIÓN

Grupo A	OZ EQ = EQUIVALENTE DE ONZA	Edades 1-5 (1/2 oz eq) ³	Edades 6+ (1 oz eq) ³
<ul style="list-style-type: none"> Recubrimiento tipo pan Palitos de pan (duros) Fideos chow mein Galletas saladas (ej. saltines) 	<ul style="list-style-type: none"> Crutones Pretzels (duros) Tortas de Arroz Relleno (seco) <small>peso = pan en relleno sólo</small> 	 <p>11 gramos O 0.4 oz</p>	 <p>22 gramos O 0.8 oz</p>
Grupo B⁴		Edades 1-5	Edades 6+
<ul style="list-style-type: none"> Bagels Revestimiento tipo bateador Bizcochos Pan (sándwich, Francés, Italiano) Bollos (hamburguesa y hot dog) Envoltura de Rollo de Huevo Panecillo Inglés Pan Pita 	<ul style="list-style-type: none"> Masa de Pizza Palomitas Pretzels (suaves) Rollos (sándwich/rollos cena) Galletas dulce (animalito/graham) Tortillas (trigo o maíz) Nachos (trigo o maíz) Tostadas 	 <p>14 gramos O 0.5 oz</p>	 <p>28 gramos O 1.0 oz</p>
Grupo C⁴		Edades 1-5	Edades 6+
<ul style="list-style-type: none"> Pan de maíz or panecillo de maíz Croissants Panqueques 	<ul style="list-style-type: none"> Masa de Tarta (carne/pies alternativos de carne SOLAMENTE) Waffles 	 <p>17 gramos O 0.6 oz</p>	 <p>34 gramos O 1.2 oz</p>
Grupo D⁴		Edades 1-5	Edades 6+
<ul style="list-style-type: none"> Molete/Panecillo (todo, excepto maíz) 		 <p>28 gramos O 1.0 oz</p>	 <p>55 gramos O 2.0 oz</p>
Grupo E⁴		Edades 1-5	Edades 6+
<ul style="list-style-type: none"> Pan francés tostado 		 <p>35 gramos O 1.2 oz</p>	 <p>69 gramos O 2.4 oz</p>
Grupo H		Edades 1-5	Edades 6+
<ul style="list-style-type: none"> Granos de Cereal (cebada, quinoa, etc) Cereales de Desayuno (cocido) Bulgur o Trigo Partido Macarrones (todos formas) 	<ul style="list-style-type: none"> Fideos (todas variedades) Pasta (todas formas) Ravioles (SÓLO fideos) Arroz (enriquecido blanco o integral) 	 <p>1/4 taza cocido O 14 gramos / 0.5 oz seco</p>	 <p>1/2 taza cocido O 28 gramos / 1.0 oz seco</p>
Grupo I		Edades 1-5	Edades 6+
<ul style="list-style-type: none"> Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío)^{5,6} - 6 gramos de azúcares o menos en 1 onza (28 gramos) cereales 		<p>Hojuelas⁶/Redondos:⁷ 1/2 taza</p> <p>Cereal Inflado:⁸ 3/4 taza</p> <p>Granola:⁹ 2 cucharadas</p>	<p>Hojuelas⁶/Redondos:⁷ 1 taza</p> <p>Cereal Inflado:⁸ 1 1/4 tazas</p> <p>Granola:⁹ 1/4 taza</p>
 <p>Hojuelas</p>  <p>Redondos</p>  <p>Inflado</p>  <p>Granola</p>			