Patrón de Comida Para Niños

Unicamente En Riesgo & Necesidades Especiales

DESAYUNO[1] *(Sirva los 3 componentes.)*			**Edades 1-2**	**Edades 3-5**	**Edades 6-12**	**Edades 13-18**[2]
Granos (oz eq)[3,4]	Pan (WG/E)		1/2 rebanada *(1/2 oz eq)*		1 rebanada *(oz eq)*	1 rebanada *(oz eq)*
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)		1/2 porción *(1/2 oz eq)*		1 porción *(oz eq)*	1 porción *(oz eq)*
	Cereales cocidos de desanyuo[5], (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)[5] (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 ambos[6]			1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Leche Fluida[7]			4 fl oz.	6 fl oz.	8 fl oz.	8 fl oz.
ALMUERZO/CENA[8] *(Servir los 5 componentes.)*			**Edades 1-2**	**Edades 3-5**	**Edades 6-12**	**Edades 13-18**[2]
Carne/Carne Alternativas	Carne magra, aves, o pescado		1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas	2 onzas
	Tofu o otro producto proteico (APP)[9]					
	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[10]		4 oz o 1/2 taza	6 oz o 3/4 taza	8 oz o 1 taza	8 oz or 1 taza
	Nuez/semilla		1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas	2 onzas
Granos[3]	Pan (WG/E)		1/2 rebanada *(1/2 oz eq)*		1 rebanada *(oz eq)*	1 rebanada *(oz eq)*
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)		1/2 porción *(1/2 oz eq)*		1 porción *(oz eq)*	1 porción *(oz eq)*
	Cereales cocidos de desanyuo[5], (WG/E/F) grano de cereal, y/o pasta		1/4 taza		1/2 taza	1/2 taza
Vegetales[6]			2 cda.	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Frutas[6] *(o segunda porción vegetal*[11]*)*			2 cda.	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Leche Fluida[7]			4 fl oz.	6 fl oz.	8 fl oz.	8 fl oz.
MERIENDA[12] *(Elija 2 componentes diferentes.)*			**Edades 1-2**	**Edades 3-5**	**Edades 6-12**	**Edades 13-18**[2]
Carne/Carne Alternativas	Carne magra, aves, o pescado		1/2 onza		1 onza	1 onza
	Tofu o otro producto proteico (APP)[9]					
	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[10]		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)[3]	Pan (WG/E)		1/2 rebanada *(1/2 oz eq)*		1 rebanada *(oz eq)*	1 rebanada *(oz eq)*
	Producto de pan, como bollos, rollo, o panecillo (WG/E)		1/2 porción *(1/2 oz eq)*		1 porción *(oz eq)*	1 porción *(oz eq)*
	Cereales cocidos de desanyuo[5], (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)[5] (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[6]			1/2 taza		3/4 taza	3/4 taza
Frutas[6]			1/2 taza		3/4 taza	3/4 taza
Leche Fluida[7]			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. Ofrecer versus servir es una opción para el programa de “At-Risk After School” (ARAS).

[2] Los ñinos con necesidade especiales (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] 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),* salvado, germen, 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 sirven ni se requieren granos ese día.

[4] En el desayuno, carne y sustitutos de 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.

[5] Cereales de desayuno (tanto los fríos como los calientes) tienen que contener no mas de 6 gramos de azucares añadidos por onza seca. Cereales deben ser ricos en granos enteros (WG), enriquecido (E), o fortificado (F). Los cereales de desayuno listos para comer (secos, fríos) pueden servirse a la hora de la comida o la cena; Consulta los tamaños de ración indicados para desayuno y meriendas.

[6] El jugo pasteurizado sin diluir **solo se puede utilizar para satisfacer el requisito de verdura o fruta en una comida O merienda por día.**

[7] Debe ser leche entera sin sabor para los niños de 1 año de edad.
La leche debe ser leche entera, reducida en grasa (2%), baja en grasa (1%) o libre de grasa/desnatada sin sabor para los niños de 2-5 años.
La leche puede ser entera, reducida en grasa (2%), baja en grasa (1%) o sin grasa/descremada (0%), sin sabor O con sabor, para niños de seis años de edad en adelante.

[8] Debe servir los cinco componentes para un almuerzo/cena reembolsable. Ofrecer versus servir es una opción para los programas de “At-Risk After School” (ARAS).

[9] Productos de proteína alternativa deben cumplir los requisitos del Apéndice A a Parte 226. Los productos alternativos de proteínas, como las “carnes” vegetarianas y las “hamburguesas” vegetarianas, deben tener documentación archivada para reclamarlos, como una etiqueta de nutrición infantil (CN) o una declaración de formulación de productos (PFS). Inicia sesión en www.daycareresources.org para ver las etiquetas de Nutrición Infantil (CN) o las Declaraciones de Formulación de Producto (PFS) que tenemos archivadas.

[12] Yogur no puede contener mas de 12 gramos de azucar añadida por cada 6 onzas (2 gramos de azucares anadidas por onza).

[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

[13]Algunos 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.

[14]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.

[15]Este gráfico muestra los artículos permitidos para el cuidado infantil. ***Postres basados en granos <u>SOLO</u> están permitidos para los programas de desayuno/almuerzo escolares (SBP/NSLP) y se han omitido. Los postres a base de granos <u>NO</u> se pueden reclamar en el cuidado de niños. Por ejemplo, barras de desayuno, barras de cereales, barras de granola, obleas de vainilla, y los donuts <u>NO</u> están permitidos. Consulta la <u>página 9</u> de la <u>Guía del Menú</u> para ver una lista de postres a base de cereales y otros alimentos que NO PUEDEN reclamarse en el Programa de Alimentos.***

[16]En el marco del CACFP, cereales (tanto los fríos como los calientes) deben ser de grano entero, enriquecidos o fortificados, y no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca.

[17]Cereales en hojuelas son granos de cereal que han sido aplastados, mezclados en masa, y enrollados/formados en escamas. Ejemplos: Wheaties® **<u>O</u>** copos de salvado.*Esto incluye el trigo rallado, donde las escamas se forman en bizcochos.*

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

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

[20]Granola 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 *(Icomo 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 acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del USDA, el USDA, sus agencias, oficinas, empleados, y las instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/paternal, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, o represalias o represalias por actividades previas de derechos civiles, en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA (no todas las bases se aplican a todos los programas). Los recursos y los plazos de presentación de quejas varían según el programa o incidente. Personas con discapacidades que requieren medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.). etc.) debe comunicarse con la agencia estatal o local que administra el programa o comunicarse con el USDA a través del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones en 711 (voz y TTY). Además, la información del programa se puede hacer disponible en idiomas que no sean el inglés. Para presentar una queja por discriminación en el programa, complete el Formulario de Queja por Discriminación en el Programa del USDA, AD-3027, que se encuentra en línea en https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf y en cualquier oficina del USDA o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta 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 completada al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410
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.

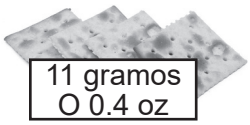
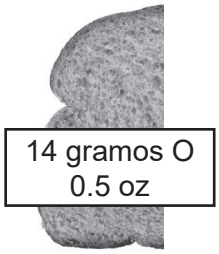
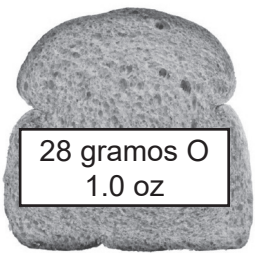
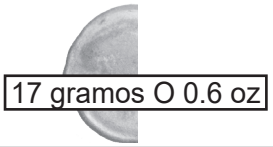
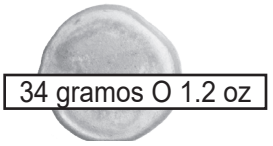
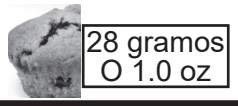
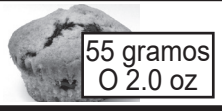
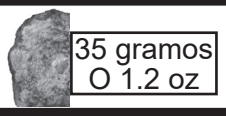
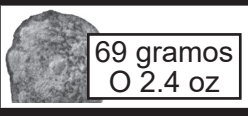
Cortesía de su patrocinador del programa de alimentos:

Day Care Resources, Inc.
USDA Child and Adult Care Food Program (CACFP)
info@dcrhome.org • 309-925-2274

Tabla de Requisitos de Grano[3, 13]

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 saltines 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)*

TIPO DE PAN/GRANO		TAMAÑO MÍNIMO DE LA PORCIÓN	
Grupo A **OZ EQ = EQUIVALENTE DE ONZA**		Edades 1-5 (1/2 oz eq)[14]	Edades 6+ (1 oz eq)[14]
• Empanizado • Palitos de pan (duros) • Fideos chow mein • Galletas saladas (ej. saltines)	• Crutones • Pretzels (duros) • Tortas de Arroz • Relleno (seco) *peso = pan en relleno sólo*	 11 gramos O 0.4 oz	22 gramos O 0.8 oz
Grupo B[15]		Edades 1-5	Edades 6+
• Bagels • Cubierta de masa • Bizcochos • Pan (sándwich, Francés, Italiano) • Bollos (hamburguesa y hot dog) • Envoltura de Rollo de Huevo • Panecillo Inglés • Pan Pita	• Masa de Pizza • Palomitas • Pretzels (suaves) • Rollos (sándwich/rollos cena) • Galletas dulce (animalito/graham) • Tortillas (trigo o maíz) • Nachos (trigo o maíz) • Tostadas	 14 gramos O 0.5 oz	 28 gramos O 1.0 oz
Grupo C[15]		Edades 1-5	Edades 6+
• Pan de maíz or panecillo de maíz • Croissants • Panqueques	• Masa de Tarta (carne/ pies alternativos de carne SOLAMENTE) • Waffles	 17 gramos O 0.6 oz	 34 gramos O 1.2 oz
Grupo D[15]		Edades 1-5	Edades 6+
• Muffins/Panecillo (todo, excepto maíz)		 28 gramos O 1.0 oz	 55 gramos O 2.0 oz
Grupo E[15]		Edades 1-5	Edades 6+
• Pan francés tostado		 35 gramos O 1.2 oz	 69 gramos O 2.4 oz
Grupo H		Edades 1-5	Edades 6+
• Granos de Cereal (cebada, quinoa, etc) • Cereales de Desayuno[16] (cocido) • Bulgur o Trigo Partido • Macarrones (todos formas)	• Fideos (todas variedades) • Pasta (todas formas) • Ravioles (SÓLO fideos) • Arroz (enriquecido blanco o integral)	1/4 taza cocido O 14 gramos / 0.5 oz seco	1/2 taza cocido O 28 gramos / 1.0 oz seco
Grupo I		Edades 1-5	Edades 6+
• Cereal de desayuno listo para comer (seco, frío)[16] - 6 gramos de azúcares añadidos o menos en 1 onza (28 gramos) cereales 		**Hojuelas[17]/Redondos:[18]** 1/2 taza **Cereal Inflado:[19]** 3/4 taza **Granola:[20]** 2 cucharadas	**Hojuelas[17]/Redondos:[18]** 1 taza **Cereal Inflado:[19]** 1 1/4 tazas **Granola:[20]** 1/4 taza