

# Estándares de Nutrición en la Tabla de Patrones de Comidas del Programa de Desayunos Escolares

Cantidad mínima de cada componente de alimento por semana (oferta mínima por día)

## Diaria para prekínder (Pre-K)

Componentes del patrón de comidas	1 a 2 años	3 a 5 años
<b>Leche Sin sabor</b> 1 a 2 años, leche entera 3 a 5 años, baja en grasa al 1 por ciento o sin grasa	(½) taza	(¾) taza
<b>Frutas y verduras<sup>2</sup></b>	(¼) taza	(½) taza
<b>Granos<sup>4</sup> Rico en granos integrales o enriquecidos</b>		
<i>Producto de panadería: (por ej., bizcochos, panecillos, muffins)</i>		(0.5) oz.
<i>Cocido: cereales, granos de cereales, pasta</i>		(0.5) oz.
<i>Desayuno listo para comer Cereal, seco o frío<sup>6</sup>: Copos o bolas Cereal inflado Granola</i>		(0.5) oz. (0.7) oz. (0.2) oz.

## Diaria y semanal para niños en edad escolar

Componentes del patrón de comidas	Grados K-5	Grados 6 a 8	Grados 9 a 12	Grados K-12
<b>Leche Sin sabor o saborizada<sup>1</sup></b> Baja en grasa al 1 por ciento o sin grasa	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
<b>Frutas y verduras<sup>3</sup></b>	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
<b>Granos<sup>5</sup> Rico en granos integrales o enriquecidos</b>	7.0-10.0 (1.0) oz. eq.	8.0-10.0 (1.0) oz. eq.	9.0-10.0 (1.0) oz. eq.	9.0-10.0 (1.0) oz. eq.
<b>Especificaciones de nutrientes: cantidad diaria basada en una semana promedio de 5 días</b>				
<b>Calorías mín. - máx. (kcal)</b>	350-500	400-550	450-600	450-500
<b>Grasa saturada</b> % de calorías totales	< 10	< 10	< 10	< 10
<b>Objetivo de sodio (mg)</b>	T1 ≤ 540 mg T2 ≤ 485 mg	T1 ≤ 600 mg T2 ≤ 535 mg	T1 ≤ 640 mg T2 ≤ 570 mg	T1 ≤ 540 mg T2 ≤ 485 mg
<b>Grasas Trans</b>	La etiqueta nutricional del producto/especificación del fabricante debe indicar 0 gramos de grasas trans por porción.			

1. Para K-12, una opción de leche debe ser sin sabor en cada servicio de comidas.
2. El jugo debe ser puro (jugo 100 % natural) y puede usarse para cumplir con los requisitos de frutas o verduras en una comida por día, incluyendo refrigerio.
3. Hasta el 30 de junio de 2021, los CE pueden sustituir cualquier verdura de cualquier subgrupo en lugar de una fruta.
4. Al menos una porción por día en todas las comidas servidas debe ser rica en granos integrales, a menos que se sirva carne/sustituto de carne en lugar de granos ese día. Las porciones restantes del día deben ser enriquecidas. La carne/sustitutos de carne pueden sustituirse por el requisito total de granos un máximo de tres veces por semana. Consulte la subsección *Carne/Sustitutos de carne de nutrición escolar* para obtener más información sobre este tema. Los postres a base de granos (por ejemplo, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, panecillos dulces, tapas de masa dulces, rosquillas, pasteles para tostadora (*toaster pastries*), pasteles, *brownies*, etc.) no son acreditables para cumplir con el requisito de granos.
5. Por semana, al menos el 50 % de todos los granos servidos deben ser ricos en granos integrales; los granos restantes servidos y acreditados para una comida reembolsable deben ser enriquecidos.
6. Los cereales para el desayuno deben ser ricos en granos enteros, enriquecidos o fortificados y deben contener no más de 6 gramos de azúcar por onza seca (21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco).

# Estándares de Nutrición en la Tabla de Patrones de Comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares

Cantidad mínima de cada componente de alimento por semana (oferta mínima por día)

Diaria para prekínder (Pre-K)			Diaria y semanal para niños en edad escolar				
Componentes del patrón de comidas	1 a 2 años	3 a 5 años	Componentes del patrón de comidas	Grados K-5	Grados 6 a 8	Grados K-8	Grados 9 a 12
<b>Leche Sin sabor</b> 1 a 2 años, leche entera 3 a 5 años, baja en grasa al 1 por ciento o sin grasa	(½) taza	(¾) taza	<b>Leche Sin sabor o saborizada<sup>1</sup></b> Baja en grasa al 1 por ciento o sin grasa	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas	5 (1) tazas
<b>Frutas<sup>2</sup></b>	(½) taza	(¼) taza	<b>Frutas</b>	2½ (½) tazas	2½ (½) tazas	2½ (½) tazas	5 (1) tazas
<b>Verduras</b>	(½) taza	(¼) taza	<b>Verduras Verde oscuro</b>	3¾ (¾) tazas ½ taza	3¾ (¾) tazas ½ taza	3¾ (¾) tazas ½ taza	5 (1) tazas ½ taza
<b>Granos<sup>3</sup> Rico en granos integrales o enriquecidos</b>			<b>Roja/Naranja</b>	¾ taza	¾ taza	¾ taza	1¼ tazas
<i>Productos de panadería tales como bizcochos, panecillos o muffins.</i>		(0.5) oz.	<b>Frijoles/Guisantes (legumbres)</b>	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
<i>Cereal para el desayuno, granos de cereales<sup>3</sup> y/o pasta cocidos</i>		(0.5) oz.	<b>Rico en almidón</b>	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
<b>Carne/sustitutos de carne<sup>6</sup></b>			<b>Otro</b>	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza
<i>Carne magra, pollo o pescado</i>	(1.0) oz. eq.	(1.5) oz. eq.	<b>Verdura adicional</b>	1 taza	1 taza	1 taza	1½ tazas
<i>Tofu, producto de soya o productos sustitutos de proteínas</i>	(1.0) oz. eq.	(1.5) oz. eq.	<b>Granos<sup>4</sup> Rico en granos integrales o enriquecidos</b>	8.0–9.0 (1.0) oz. eq.	8.0–10.0 (1.0) oz. eq.	8.0–9.0 (1.0) oz. eq.	10.0–12.0 (2.0) oz. eq.
<i>Queso</i>	(1.0) oz. eq.	(1.5) oz. eq.	<b>Carne/Sustitutos de carne</b>	8–10 (1) oz. eq.	9–10 (1) oz. eq.	9–10 (1) oz. eq.	10–12 (2) oz. eq.
<i>Huevo grande</i>	(1.0) oz. eq.	(1.5) oz. eq.	<b>Especificaciones de nutrientes: cantidad diaria basada en una semana promedio de 5 días</b>				
<i>Frijoles o guisantes cocidos y secos</i>	(0.5) oz. eq.	(0.75) oz.	<b>Calorías mín. – máx. (kcal)</b>	550–650	600–700	600–650	750–850
<i>Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otra mantequilla de nuez o de semillas</i>	(1.1) oz. eq.	(1.7) oz. eq.	<b>Grasa saturada % de calorías totales</b>	< 10	< 10	< 10	< 10
<i>Yogur, natural o saborizado, sin endulzar o endulzado</i>	(4.0) oz. eq.	(6.0) oz. eq.	<b>Objetivo de sodio (mg)</b>	T1 ≤ 1230 mg T2 ≤ 935 mg	T1 ≤ 1360 mg T2 ≤ 1035 mg	T1 ≤ 1230 mg T2 ≤ 935 mg	T1 ≤ 1420 mg T2 ≤ 1080 mg
<i>Maní, nueces de soya, frutos secos o semillas</i>	(0.5) oz. eq.	(0.75) oz.	<b>Grasas Trans</b>	La etiqueta nutricional del producto/especificación del fabricante debe indicar 0 gramos de grasas trans por porción.			

1. Para K-12, una opción de leche debe ser sin sabor en cada servicio de comidas.
2. El jugo debe ser puro (jugo 100 % natural) y puede usarse para cumplir con los requisitos de frutas o verduras en una comida por día, incluyendo refrigerio. Se puede usar una verdura para cumplir con el requisito total de fruta. Cuando se sirven dos verduras en el almuerzo o la cena, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.
3. Al menos una porción por día en todas las comidas servidas debe ser rica en granos integrales; las porciones restantes del día deben ser enriquecidas. Los postres a base de granos (por ejemplo, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, panecillos dulces, tapas de masa dulces, rosquillas, pasteles para tostadora (*toaster pastries*), pasteles, *brownies*, etc.) no son acreditables para cumplir con el requisito de granos.
4. Por semana, al menos el 50 % de todos los granos servidos deben ser ricos en granos integrales; los granos restantes servidos deben ser enriquecidos.
5. Los cereales para el desayuno deben ser ricos en granos enteros, enriquecidos o fortificados y deben contener no más de 6 gramos de azúcar por onza seca (21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco).
6. El yogur debe contener no más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas. Se puede acreditar cualquier combinación de maní, nueces de soya, frutos secos o semillas para cumplir con el 50 % de la cantidad mínima que se debe servir.