Tabla de patrón de comidas para botanas del Programa de atención después del horario escolar (ASCP)

(oz = onza; oz fl = onzas líquidas; Tbsp = cucharada)

Componentes (Se deben servir dos de los cuatro componentes. Sólo uno de los dos componentes puede ser una bebida).	Tamaño de la porción por grupo de edad		
	1-2 años	3-5 años	6 años en adelante[1]
Frutas o verduras			
Jugo,[2,3] fruta, y/o verduras	½ taza (4.0 fl oz)	½ taza (4.0 fl oz)	¾ taza (6.0 fl oz)
Granos/Pan[4,5]			
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Pan de maíz, bizcocho, panecillo o *muffin*	½ porción	½ porción	1 porción
Cereal frío y seco	¼ taza o 0.33 oz[4]	⅓ taza o 0.5 oz [4]	¾ taza o 1.0 oz[4]
Granos de cereal cocido	¼ taza	¼ taza	½ taza
Pasta o fideos cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de carne			
Carnes magras, aves o pescado [6]	0.5 oz	0.5 oz	1.0 oz
Productos sustitutos de proteína[7]	0.5 oz	0.5 oz	1.0 oz
Queso	0.5 oz	0.5 oz	1.0 oz
Huevo (grande)	½ huevo grande	½ huevo grande	½ huevo grande
Frijoles o guisantes cocidos y secos	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza
Mantequillas de maní u otras nueces o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharada
Nueces y/o semillas[8]	0.5 oz = 50%[8]	0.5 oz = 50%[8]	1.0 oz = 50%[8]
Yogurt – natural o con sabor, sin endulzar o endulzado – preparado comercialmente	4.0 oz = ½ taza	4.0 oz = ½ taza	4.0 oz = ½ taza
Leche, líquida			
Leche descremada, saborizada/sin sabor o leche descremada al 1%, sin sabor	½ taza (4.0 fl oz)	½ taza (4.0 fl oz)	1 taza (8.0 fl oz)

1 Las escuelas deben ofrecer porciones más grandes para los estudiantes de 13 a 18 años en función de sus mayores necesidades de energía alimentaria.
2 Jugos de frutas y/o verduras sin diluir o una cantidad equivalente de cualquier combinación de verduras, frutas y jugos.
3 No se puede servir jugo cuando la leche es el único otro componente.
4 Los granos, panes y cereales deben tener al menos un 50 por ciento de granos integrales y los granos restantes, si los hay, deben estar enriquecidos o fortificados.
5 Volumen (taza) o peso (oz.), lo que sea menor.
6 Una porción consiste en la porción comestible de carne magra, pollo o pescado cocidos.
7 Los productos sustitutos de proteína deben cumplir con los requisitos del Apéndice A, Parte 210 del título 7 del Código de Reglamentos Federales.
8 En general, no se recomienda servir nueces y semillas a niños de 1 a 3 años, ya que presentan un peligro de asfixia. Si se sirven, las nueces y las semillas deben picarse finamente.

Especificaciones del patrón de comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil y de Adultos (CACFP) en riesgo

El sitio debe proporcionar dos alimentos de dos componentes diferentes para una botana reembolsable y un alimento para cada uno de los cinco componentes de alimentos para una cena reembolsable como se describe en la Tabla de patrón de comidas para botanas del CACFP para niños de un año o mayores en riesgo y la Tabla de patrón de comidas para cenas del CACFP para niños de un año o mayores en riesgo.

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.
Updated 8/20/2021
www.SquareMeals.org

Tabla de patrón de comidas para botanas del CACFP para niños de un año o mayores en riesgo (oz = onza; oz fl = onzas líquidas; Tbsp = cucharada)

Los componentes deben ofrecer (Se deben servir dos de los cinco componentes. Sólo uno de los dos componentes puede ser una bebida).	**Tamaño de la porción por grupo de edad[1]**		
	1-2 años	**3-5 años**	**6 años en adelante**
Componente de leche			
Leche líquida baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada); leche sin grasa y sin sabor para kindergarten y mayores	½ taza (4.0 fl oz)	½ taza (4.0 f. Oz)	1 taza (8.0 fl oz)
Componente vegetal			
Vegetal(es)	½ taza	½ taza	¾ taza
Jugo de verduras sin diluir[2]	½ taza (4.0 fl oz)	½ taza (4.0 fl oz)	¾ taza (6.0 fl oz)
Componente de fruta			
Fruta(s) [3]	½ taza	½ taza	¾ taza
Jugo sin diluir[2]	½ taza (4.0 fl oz)	½ taza (4.0 fl oz)	¾ taza (6.0 fl oz)
Componente de granos[4] (la porción puede ser una combinación de artículos)			
Pan rico en granos integrales o enriquecido	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Producto de pan rico en granos integrales o enriquecido, como un bizcocho, panecillo o *muffin*	½ porción	½ porción	1 porción
Cereal de desayuno cocido rico en granos integrales, enriquecido o fortificado,[5] granos de cereal y/o pasta	¼ taza	¼ taza	½ taza
Cereal de desayuno listo para comer rico en granos integrales, enriquecido o fortificado (seco, frío)[5]			
Cereal en copos o redondos	½ taza	½ taza	1 taza
Cereal inflado	¾ taza	¾ taza	1¼ taza
Granola	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza
Componente de carne/sustitutos de carne (la porción puede ser una combinación de artículos)			
Carnes magras, aves o pescado [6]	0.5 oz	0.5 oz	1.0 oz
Queso	0.5 oz	0.5 oz	1.0 oz
Huevo (grande)	½ huevo grande	½ huevo grande	½ huevo grande
Tofu, productos de soya o productos proteicos sustitutos	0.5 oz	0.5 oz	1.0 oz
Frijoles o guisantes cocidos y secos	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza
Mantequilla de maní o mantequilla de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharada
Maní o nueces de soya o nueces de árbol o semillas[6]	0.5 oz = 50%	0.5 oz = 50%	0.5 oz = 50%
Yogur: natural o saborizado, sin endulzar o endulzado[7]	2.0 oz o ¼ de taza	2.0 oz o ¼ de taza	4.0 oz o ½ taza

1 Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las especificadas a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales. Para obtener más información sobre el patrón de comidas para estudiantes de 1 a 5 años, consulte la Sección 9 del Manual de Referencia del Administrador (ARM, por sus siglas en inglés), Comidas de prekínder.

2 El jugo de frutas o verduras debe estar sin diluir. El jugo de frutas o verduras sólo se puede usar para cumplir con el requisito de verduras o frutas en una comida, incluyendo la botana, por día. No se puede servir jugo cuando la leche es el único otro componente.

3 Se puede utilizar una verdura para satisfacer todos los requisitos de fruta.

4 Todos los granos deben elaborarse con harina o harina integral o enriquecida. Al menos una porción por día, en todas las comidas servidas debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de granos no cuentan para el requisito de cereales.

5 Los cereales para el desayuno listos para comer no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca o no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco.

6 Las nueces y las semillas pueden cubrir sólo la mitad del total de la porción de carne/sustituto de carne. En general, no se recomienda servir nueces y semillas a niños de 1 a 3 años, ya que presentan un peligro de asfixia. Si se sirven, las nueces y las semillas deben picarse finamente.

7 El yogur puede ser natural o saborizado, sin endulzar, pero no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas

Tabla de patrón de comidas para cenas del CACFP para niños de un año o mayores en riesgo (oz = onza; oz fl = onzas líquidas; Tbsp = cucharada)

Componentes (Debe servir todos los componentes con dos o más tipos de verduras y/o frutas o una combinación de ambos).	Cena: Tamaño de la porción por grupo de edad		
	1-2 años	**3-5 años**	**6 años en adelante[1]**
Componente de leche			
Leche líquida baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada); leche sin grasa y sin sabor para kindergarten y mayores	½ taza (4.0 fl oz)	¾ taza (6.0 fl oz)	1 taza (8.0 fl oz)
Componente de verdura (2 o más)			
Verdura(s)[2]	⅛ taza	¼ taza	½ taza
Jugo de frutas o verduras[2] (sin diluir)	⅛ taza (1 fl oz)	¼ taza (2 fl oz)	½ taza (4 fl oz)
Componente de fruta			
Fruta(s)[2]	⅛ taza	¼ taza	¼ taza
Jugo de fruta[3] (sin diluir)	⅛ taza (1 fl oz)	¼ taza (2 fl oz)	¼ taza (2 fl oz)
Componente de granos[4] (1 porción; la porción puede ser una combinación de granos)			
Pan rico en granos integrales o enriquecido	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Producto de pan rico en granos integrales o enriquecido, como un bizcocho, panecillo o *muffin*	½ porción	½ porción	1 porción
Cereal de desayuno cocido rico en granos integrales, enriquecido o fortificado,[5] granos de cereal y/o pasta	¼ taza	¼ taza	½ taza
Componente de carne/sustitutos de carne (la porción puede ser una combinación de carne/sustitutos de carne)			
Carnes magras, aves o pescado[6]	1.0 oz	1.5 oz	2.0 oz
Queso	1.0 oz	1.5 oz	2.0 oz
Huevo (grande)	½ huevo grande	¾ huevo grande	1 huevo grande
Tofu, productos de soya o productos proteicos sustitutos	1.0 oz	1.5 oz	2.0 oz
Frijoles o guisantes cocidos y secos	¼ taza	⅜ taza	½ taza
Mantequilla de maní o mantequilla de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada
Maní o nueces de soya o nueces de árbol o semillas[6]	0.5 oz = 50%	0.75 oz = 50%	1.0 oz = 50%
Yogur: natural o saborizado, sin endulzar o endulzado[7]	4.0 oz o ½ taza	6.0 oz o ¾ de taza	8.0 oz o 1 taza

1 Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las especificadas a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

2 Se puede utilizar una verdura para cumplir con el requisito de fruta; la fruta no se puede utilizar para cumplir con el componente de verdura. Cuando se sirven dos verduras en la cena, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.

3 El jugo de frutas o verduras debe estar sin diluir. El jugo de frutas o verduras sólo se puede usar para cumplir con el requisito de verduras o frutas en una comida, incluyendo la botana, por día.

4 Todos los granos deben elaborarse con harina o harina integral o enriquecida. Al menos una porción por día, en todas las comidas servidas debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de granos no cuentan para el requisito de cereales.

5 Los cereales para el desayuno listos para comer no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca o no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco.

6 Las nueces y las semillas pueden cubrir sólo la mitad de la porción total de carne/sustituto de carne y deben combinarse con otra carne/sustituto de carne para cumplir con el requisito de almuerzo o cena. En general, no se recomienda servir nueces y semillas a niños de 1 a 3 años, ya que presentan un peligro de asfixia. Si se sirven, las nueces y las semillas deben picarse finamente.

7 El yogur puede ser natural o saborizado, sin endulzar, pero no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.