



Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP)
Patrón de comidas para niños (de 1 a 18 años)

Desayuno¹: Sirva los 3 componentes para un desayuno reembolsable²

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	1-2 años	3-5 años	6-12 años	13-18 ³ años
Leche líquida ⁴	4 onzas líquidas (½ taza)	6 onzas líquidas (¾ taza)	8 onzas líquidas (1 taza)	8 onzas líquidas (1 taza)
Verduras, frutas o porciones de ambos ⁵	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Granos ⁶ , usando onzas equivalentes (oz. Eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	14 gramos	14 gramos	28 gramos	28 gramos
Waffle, Panqueque, Croissant	17 gramos	17 gramos	34 gramos	34 gramos
Avena y otros cereales cocidos ⁸	¼ taza cocida	¼ taza cocida	½ taza cocida	½ taza cocida
Cereales, hojuelas o en rodajas listos para el consumo ⁸	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Cereal, granola lista para comer ⁸	⅓ taza	⅓ taza	¼ taza	¼ taza
Cereal, inflado listo para comer ⁸	¾ taza	¾ taza	1 ¼ taza	1 ¼ taza

Refrigerio¹: Seleccione 2 de los 5 componentes para un refrigerio reembolsable⁹

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	1-2 años	3-5 años	6-12 años	13-18 ³ años
Leche líquida ⁴	4 onzas líquidas (½ taza)	4 onzas líquidas (½ taza)	8 onzas líquidas (1 taza)	8 onzas líquidas (1 taza)
Carne o sustituto de carne (M/MA)	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Queso	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Yogur (incluido yogur de soja) ¹⁰	2 onzas. (¼ de taza)	2 onzas. (¼ de taza)	4 onzas (½ taza)	4 onzas (½ taza)
Verduras ⁵	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Frutas ⁵	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Granos ⁶ , usando onzas equivalentes (oz. Eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	14 gramos	14 gramos	28 gramos	28 gramos
Galleta, Graham (aproximadamente 5 "por 2½")	14 gramos/ 1 galleta	14 gramos/ 1 galleta	28 gramos/ 2 galletas	28 gramos/ 2 galletas
Galletas (varias)	11 gramos	11 gramos	22 gramos	22 gramos

Almuerzo o Cena¹: Sirva los 5 componentes para un almuerzo o cena reembolsable¹¹

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	1-2 años	3-5 años	6-12 años	13-18 ³ años
Leche líquida ⁴	4 onzas líquidas (½ taza)	6 onzas líquidas (¾ taza)	8 onzas líquidas (1 taza)	8 onzas líquidas (1 taza)
Carne o sustituto de carne (M/MA)	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
Carne magra, pollo o pescado	1 oz. eq.	1 ½ oz. eq.	2 oz. eq.	2 oz. eq.
Tofu ¹²	2.2 oz. o ¼ c	3.3 oz. o ⅓ c	4.4 oz. o ½ c	4.4 oz. o ½ c
Queso	1 oz	1 ½ oz	2 oz	2 oz
Huevo grande	½ huevo	¾ huevo	1 huevo	1 huevo
Frijoles/guisantes secos cocidos	¼ taza	⅓ taza	½ taza	½ taza
Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces/semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Cacahuets, nueces de soja, nueces de árbol o semillas (solo se pueden acreditar hasta 50% M/MA)	½ oz. = 50%	¾ oz. = 50%	1 oz. = 50%	1 oz. = 50%
Verduras ^{5, 13, 14}	⅓ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Frutas ⁵	⅓ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Granos ⁶ , usando onzas equivalentes (oz. Eq.) ⁷	½ oz. eq.	½ oz. eq.	1 oz. eq.	1 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	14 gramos	14 gramos	28 gramos	28 gramos
Pasta, arroz o sémola	14 gramos secos/ ¼ taza cocida	14 gramos secos/ ¼ taza cocida	28 gramos secos/ ½ taza cocida	28 gramos secos/ ½ taza cocida
Tortilla, Suave, Harina o Maíz	14 gramos	14 gramos	28 gramos	28 gramos

Comidas CACFP para niños de 1 a 18 años

- ¹ Se debe ofrecer agua a los niños durante todo el día. El agua no es parte de una comida reembolsable y no se puede servir en lugar de leche líquida.
- ² Los tres componentes deben servirse para un desayuno reembolsable. La carne y los sustitutos de la carne (M/MA) se pueden utilizar para cumplir con el requisito del componente de granos enteros un máximo de tres veces por semana en el desayuno. Una onza equivalente de M/MA es igual a una onza equivalente de Granos. [Offer Versus Serve](#) es una opción solo para patrocinadores después de la escuela en riesgo.
- ³ Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las especificadas a niños de 13 a 18 años de edad para satisfacer sus necesidades nutricionales.
- ⁴ El [Milk type served](#) debe ser leche entera sin sabor para niños de un año de edad (12-23 meses). La leche debe ser sin sabor, baja en grasa (1%) o sin sabor, sin grasa (descremada) para niños de 2 a 5 años. La leche debe ser sin sabor, baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) o leche saborizada sin grasa (descremada) para niños de 6 años en adelante.
- ⁵ El jugo 100% pasteurizado solo se puede usar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas una vez al día.
- ⁶ Al menos una porción de granos por día debe ser rica en granos integrales en todas las comidas y refrigerios que se sirven en cada sitio. Los [Grain-based desserts](#) no cuentan para cumplir con el requisito del componente Granos.
- Se utilizarán porciones equivalentes de 7 onzas para determinar la cantidad de granos acreditables a partir del 1 de octubre de 2021. El tamaño de porción equivalente a una onza es igual a un tamaño de porción. Consulte [Exhibit A](#) para ver las comparaciones entre los tamaños de las porciones anteriores y los equivalentes de onzas. Para obtener más muestras de tamaños de porciones y una explicación de las medidas equivalentes en onzas, consulte el '[Using Ounce Equivalents for Grains in the CACFP Worksheet](#).'
- ⁸ Los cereales para el desayuno deben ser ricos en granos integrales, fortificados o enriquecidos y no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21 gramos de azúcares totales por 100 gramos de cereal seco). Consulte la [Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) y la [WIC Cereal List](#).
- ⁹ Solo uno de los dos componentes requeridos para el refrigerio puede ser una bebida. Ofrecer versus servir no es una opción para refrigerio.
- ¹⁰ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas. Consulte la [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#).
- ¹¹ Los cinco componentes deben servirse para un almuerzo y/o cena reembolsable. [Offer Versus Serve](#) es una opción solo para patrocinadores después de la escuela en riesgo.
- ¹² El tofu debe contener al menos 5 gramos de proteína por cada porción de 2.2 oz (¼ de taza).
- ¹³ El almuerzo y la cena deben incluir una fruta y una verdura o dos verduras. Cuando se sirven dos verduras, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.
- ¹⁴ Las hojas verdes, como la lechuga o la espinaca, solo dan crédito por la mitad del volumen servido. ½ taza de espinacas se acreditará por ¼ de taza de verduras.

Abreviaturas:

Fl oz = Onzas líquidas (volumen)
Taza, c = Taza de medir (8 onzas)
Oz. eq. = Equivalente en onzas
Oz. = Onza (peso)
Cda. = Cucharada
Gramos, g = Gramos (peso)

Recursos adicionales:

[ODE CNP CACFP Meal Pattern and Menu Planning Page](#)
[Crediting Handbook for the CACFP \(USDA\)](#)
[The Food Buying Guide \(USDA\)](#)
[Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks \(USDA\)](#)