

PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA PARA NIÑOS Y ADULTOS

TABLA DE ALIMENTOS

Febrero 2017

DESAYUNO INCLUIR LOS 3 COMPONENTES		1 y 2	De 3 a 5	De 6 a 12 y de 13 a 18
 Leche líquida (leche entera para niños de 1 año, para niños de 2 años en adelante, leche descremada o al 1%)		 ½ taza	 ¾ taza	 1 taza
 Frutas o vegetales, o ambos		 ¼ taza	 ½ taza	 ½ taza
 Granos: pan, rollo, muffin, galleta (ni ³ ni ⁴ de la tabla de granos) (de grano entero, ricos en granos enteros o enriquecidos, 1 porción=1 onza)		 ½ rebanada ½ porción	 ½ rebanada ½ porción	 1 rebanada 1 porción
Cereal, granos, pasta cocidos: (de grano entero, ricos en granos enteros, enriquecidos o fortificados [cereal])		 ¼ taza	 ¼ taza	 ½ taza
Cereal listo para comer (seco, frío): (rico en granos enteros, enriquecido o fortificado) (no más de 6 gramos de azúcar por onza seca)				
En hojuelas o entero Inflado Granola		 ½ taza ¾ taza 1/8 taza	 ½ taza ¾ taza 1/8 taza	 1 taza 1 ¼ taza ¾ taza

MERIENDA SELECCIONA 2 DE LOS 5 COMPONENTES		1 y 2	De 3 a 5	De 6 a 12 y de 13 a 18
 Leche líquida (entera para niños de 1 año, niños de 2 años en adelante: descremada o al 1%) (solo 1 bebida por merienda permitida)		 ½ taza	 ½ taza	 1 taza
 Carne o sustituto de la carne (ver las opciones de almuerzo/cena)		 ½ onza	 ½ onza	 1 onza
 Vegetales		 ½ taza	 ½ taza	 ¾ taza
 Frutas		 ½ taza	 ½ taza	 ¾ taza
 Granos: de grano entero, rico en granos enteros, enriquecido (ver desayuno) Panes, granos, cereal, productos de pasta, ver requisitos para el desayuno		 ½ rebanada	 ½ rebanada	 1 rebanada

ALMUERZO/CENA INCLUIR LOS 5 COMPONENTES		1 y 2	De 3 a 5	De 6 a 12 y de 13 a 18
 Leche líquida (entera para niños de 1 año, para niños de 2 años en adelante: descremada o al 1%)		 ½ taza	 ¾ taza	 1 taza
 Carne o sustituto de la carne (carne magra, aves de corral, pescado)		 1 onza	 1 ½ onza	 2 onzas
Tofu (preparado comercialmente, firme o extra firme) (cada ¼ c o 2.2 onzas deben contener 5 gramos de proteínas)		 2.2 onzas (¼ taza)	 3.3 onzas (3/8 taza)	 4.4 onzas (½ taza)
Queso		 1 onza	 1½ onzas	 2 onzas
Queso cottage		 2 onzas (¼ taza)	 3 onzas (3/8 taza)	 4 onzas (½ taza)
Huevo (grande)		 ½ huevo	 ¾ huevo	 1 huevo
Legumbres o frijoles secos y cocidos		 ¼ taza	 3/8 taza	 ½ taza
Mantequilla de maní u otro fruto seco, o mantequilla de semillas		 2 cdas.	 3 cdas.	 4 cdas.
Maní, nueces de soya, nueces de árbol, o semillas (solo pueden satisfacer hasta un ½ de las necesidades)		 ½ oz = 50%	 ¾ oz = 50%	 1 oz = 50%
Yogur (a base de leche o soya: preparado comercialmente: natural, endulzado, o saborizado) (no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas)		 ½ taza (4 oz)	 ¾ taza (6 oz)	 1 taza (8 oz)
 Vegetales: (puede incluir 2 vegetales diferentes para satisfacer las necesidades)		 1/8 taza	 ¼ taza	 ½ taza
 Frutas: (puede reemplazar 1 vegetal, no más de 1 por comida)		 1/8 taza	 ¼ taza	 ½ taza
 Granos: de grano entero, ricos en grano entero, enriquecido Panes, granos, cereal, productos de pasta, ver requerimientos para el desayuno		 1/2 rebanada	 1/2 rebanada	 1 rebanada

- * Desayuno: se puede sustituir la carne/sustituto de la carne por una onza de grano, cada onza hasta 3 veces por semana.
- * Granos: deben consumirse a diario; consumir al menos algo de granos enteros o algún alimento rico en granos enteros (el 50% o más de los productos es de grano entero, los demás son enriquecidos).
- * Leche: sin sabor para niños de 1 a 5 años. Los niños de 6 años en adelante pueden recibir leche descremada saborizada.
- * Los jugos deben ser pasteurizados, 100% concentrados y solo pueden suministrarse una vez por día para cumplir con el componente de vegetales/frutas.
- * Cuando se trata de frutas secas, se suministra el doble de la porción. (Ejemplo: ¼ de taza de fruta seca = ½ taza de fruta). Cuando se trata de verduras verdes, se suministra la mitad de la porción (ejemplo: ½ taza de verduras verdes = ¼ taza de vegetales).