

PATRÓN DE COMIDAS PARA NIÑOS –
De 1 a 12 años, de 13 a 18 años
 Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Illinois State Board of Education
 Nutrition Department
 100 North First Street
 Springfield, Illinois 62777-0001
 800-545-7892

Desayuno

(Seleccione los tres componentes para una comida reembolsable)

Componentes de las comidas y alimentos	Edades 1 - 2	Edades 3 - 5	Edades 6 - 12	Edades 13-18 ^{1,2}
Leche Líquida ³	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Verduras, frutas o porciones de ambas ⁴	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Granos ^{5,6,7,11, 12}	½ onza eq	½ onza eq	1 onza eq	1 onza eq

Almuerzo y Cena

(Seleccione los cinco componentes para una comida reembolsable)

Componentes de las comidas y alimentos	Edades 1 - 2	Edades 3 - 5	Edades 6 - 12	Edades 13-18 ^{1,2}
Leche Líquida ³	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/alternativas a la carne ⁸	1 onza eq	1 ½ onza eq	2 onza eq	2 onza eq
Verduras ⁴	1/8 taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Frutas ^{4,9}	1/8 taza	¼ taza	¼ taza	¼ taza
Granos ^{5,7,11, 12}	½ onza eq	½ onza eq	1 onza eq	1 onza eq

Merienda

(Seleccione dos de los cinco componentes para una comida reembolsable)¹⁰

Componentes de las comidas y alimentos	Edades 1 - 2	Edades 3 - 5	Edades 6 - 12	Edades 13-18 ^{1,2}
Leche Líquida ³	4 onzas líquidas	4 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/alternativas a la carne ⁸	½ onza líquida	½ onza líquida	1 onza líquida	1 onza líquida
Verduras ⁴	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Frutas ^{4,9}	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza
Granos (onza eq) ^{5,7,11, 12}	½ onza líquida	½ onza líquida	1 onza líquida	1 onza líquida

NOTAS

¹La opción de ofrecer o servir alimentos está disponible únicamente para participantes del programa de comidas extraescolares en situación de riesgo. No se permite esta opción durante la merienda.

²Los participantes de entre 13 y 18 años de edad solo podrán ser atendidos por programas de comidas extraescolares para jóvenes en riesgo y refugios de emergencia.

³Para los niños de un año, debe ser leche entera sin sabor; para los niños de dos a cinco años, leche semidesnatada (1%) sin sabor o desnatada sin sabor; y para los niños de seis años en adelante, leche semidesnatada (1%) sin sabor o con sabor, desnatada sin sabor o desnatada con sabor. La leche materna es un sustituto aceptable de la leche para niños de cualquier edad.

⁴ El jugo solo se puede servir en una comida o merienda al día. El jugo debe ser pasteurizado y 100% natural.

⁵Al menos una porción diaria, en todas las comidas y/o meriendas, debe ser rica en granos integrales.

⁶La carne y sus sustitutos pueden utilizarse para cubrir la ingesta total de cereales en el desayuno un máximo de tres veces por semana. Una onza de carne o sustituto equivale a una onza de cereales. Si se sirve yogur como sustituto de la carne o sustituto, consulte la nota 8 a continuación.

⁷Los cereales de desayuno no deben contener más de seis gramos de azúcares añadidos por onza seca.

⁸El yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada seis onzas (dos gramos de azúcares añadidos por onza).

⁹Se puede servir una segunda verdura diferente para complementar el componente de fruta.

¹⁰Solo uno de los dos componentes de la comida para la merienda puede ser una bebida.

¹¹Los patrocinadores y los centros que atienden principalmente a participantes indígenas estadounidenses o nativos de Alaska pueden sustituir cualquier verdura para cumplir con el requisito de cereales. Se puede usar una verdura para cumplir con el requisito diario de cereales integrales, siempre que se respete la porción mínima. Para cubrir el equivalente a una onza de cereales, los patrocinadores deben servir media taza de verduras o una taza de verduras de hoja verde. Si se opta por esta flexibilidad, se debe servir otra verdura para cumplir con el requisito de verduras.

¹²Los postres a base de cereales NO están permitidos en el CACFP.

REQUISITOS DE GRANOS/PAN

CRITERIOS PARA DETERMINAR LOS GRANOS/PANES ACEPTABLES:

El producto debe ser enriquecido o integral, o estar elaborado con harina o sémola de cereales enriquecidos o integrales. Si se trata de un cereal, debe ser enriquecido, integral o fortificado.

¿QUÉ ES UN ALIMENTO RICO EN GRANOS ENTEROS (WGR)?

Los alimentos ricos en cereales integrales contienen 100% de cereales integrales, o al menos un 50% de cereales integrales, y los cereales restantes están enriquecidos.

IDENTIFICACIÓN DE GRANOS INTEGRALES (Esta lista no es exhaustiva):

Amaranto, arroz integral, arroz salvaje, trigo sarraceno, bulgur (trigo partido), harina de trigo integral bromada, trigo triturado, harina Graham, mijo, avena o copos de avena, quinoa, triticale, cebada integral, centeno integral, maíz integral, harina de maíz integral, sorgo integral, triticale integral, trigo duro integral, trigo integral.

Para obtener más información sobre cómo identificar los granos integrales, visite: <https://fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/cacfp-worksheet-identifying-wgrfoods-en-2021.pdf>

CRITERIOS PARA DETERMINAR SI UN GRANO ES INTEGRAL:

1. La etiqueta dice 100% grano integral o 100% trigo integral.
2. El paquete incluye una de las siguientes declaraciones de propiedades saludables:
 - "Las dietas ricas en cereales integrales y otros alimentos de origen vegetal, y bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol, pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer."
 - "Las dietas ricas en cereales integrales y otros alimentos de origen vegetal, y bajas en grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas."
3. Utilice la lista de ingredientes:
 - Un grano integral figura como primer ingrediente o segundo después del agua.
4. En los platos combinados (por ejemplo, pizza, burrito, plato principal de pasta), un grano integral es el primer ingrediente de grano que aparece en la lista de ingredientes, o varios granos integrales son el ingrediente principal de grano por peso.

Si el alimento incluye muchos tipos diferentes de granos, se requiere la documentación adecuada del fabricante o una receta estandarizada.

CRITERIOS PARA DETERMINAR LAS PORCIONES MÍNIMAS EN LAS RECETAS:

La tabla de granos y panes indica las porciones mínimas equivalentes para una amplia variedad de productos de granos y pan. En lugar de usar las porciones mínimas indicadas en la tabla, se puede calcular la contribución de una receta para determinar la cantidad de porciones de granos y pan que proporciona. Para que un alimento cuente como una porción de granos o pan, se divide la cantidad total de harina integral o enriquecida que contiene la receta entre el número de porciones que rinde. Luego, la cantidad de harina integral o enriquecida que contiene cada porción se divide entre 16 gramos.

CRITERIOS PARA DETERMINAR LAS PORCIONES MÍNIMAS EN GRANOS/PANES (TABLA):

La siguiente tabla de cereales y panes se divide en nueve grupos. El peso requerido para cada grupo se basa en los nutrientes clave de una rebanada de pan (25 gramos o 0.9 onzas) o en una cantidad equivalente (16 gramos) de harina integral o enriquecida. Dentro de cada grupo, todos los panes tienen aproximadamente el mismo contenido de nutrientes y cereales por porción. Los productos con rellenos, coberturas, etc., requieren porciones mayores para alcanzar el contenido mínimo de cereales.

REQUISITO DE REGISTRO:

En los menús, junto al alimento que contiene el cereal, debe figurar la indicación grano integral (WG) o rico en grano integral (WGR). Si no se ofrece un alimento WGR en un día determinado, no se podrá solicitar el reembolso de la comida o merienda con menor valor que contenga cereal.

Debe existir documentación adecuada, como una etiqueta de Nutrición Infantil (CN), una declaración de formulación del producto (PFS), una lista de ingredientes o una receta estandarizada, para demostrar que los granos integrales son el ingrediente principal en peso.

ANEXO A: REQUISITOS DE GRANOS PARA LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL^{1,2}

Clave de color: Nota al pie 5 = Azul, Nota al pie 3 o 4 = Rojo

Algunos de los siguientes alimentos, o sus acompañamientos, pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe tenerse en cuenta al decidir con qué frecuencia servirlos.

GRUPO A	Equivalente en onzas (onza eq) para Grupo A
- Rebozado tipo empanizado - Palitos de pan (<i>duros</i>) - Fideos Chow Mein - Galletas saladas (<i>galletas saladas y galletas de aperitivo</i>) - Crutones - Pretzels (<i>duros</i>) - Relleno (<i>seco</i>). Nota: los pesos se refieren al pan en el relleno.	1 onza eq = 22 gm o 0.8 oz ¾ onza eq = 17 gm o 0.6 oz ½ onza eq = 11 gm o 0.4 oz ¼ onza eq = 6 gm o 0.2 oz
GRUPO B	Onza eq para Grupo B
- Bagels - Rebozados - Galletas - Panes de todo tipo (<i>blanco, integral, francés, italiano</i>) - Panecillos (<i>para hamburguesas y perros calientes</i>) - Galletas dulces⁵ (<i>galletas Graham de todas las formas, galletas de animales</i>) - Masa para rollitos de primavera - Panecillos ingleses - Pan de pita - Masa para pizza - Pretzels (<i>blandos</i>) - Panecillos Tortillas - Totopos - Tortillas para tacos	1 onza eq = 28 gm o 1.0 oz ¾ onza eq = 21 gm o 0.75 oz ½ onza eq = 14 gm o 0.5 oz ¼ onza eq = 7 gm o 0.25 oz
GRUPO C	Onza eq para Grupo C
- Galletas³ (<i>simples – incluye galletas de vainilla</i>) - Pan de maíz - Panecillos de maíz - Croissants - Panqueques - Masa para tartas (<i>tartas de postre³, tarta de fruta³, empanadas de fruta⁴, y tartas de carne/alternativas a la carne</i>) - Waffles	1 onza eq = 34 gm o 1.2 oz ¾ onza eq = 26 gm o 0.9 oz ½ onza eq = 17 gm o 0.6 oz ¼ onza eq = 9 gm o 0.3 oz
GRUPO D	Onza eq para Grupo D
- Donas⁴ (<i>de bizcocho y levadura, sin glasear</i>) - Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola⁴ (<i>naturales</i>) - Magdalenas (<i>todas, excepto de maíz</i>) - Panes rápidos - Rollo dulce, bollos pegajosos, rollos de canela, pastas danesas, rollos de caramelo⁴ (<i>sin glasear</i>) - Pastel para tostar⁴ (<i>sin glasear</i>)	1 onza eq = 55 gm o 2.0 oz ¾ onza eq = 42 gm o 1.5 oz ½ onza eq = 28 gm o 1.0 oz ¼ onza eq = 14 gm o 0.5 oz
GRUPO E	Onza eq para Grupo E
- Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola⁴ (<i>con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o purés de frutas</i>) - Galletas³ (<i>con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o purés de frutas</i>) - Donas⁴ (<i>de bizcocho y levadura, glaseado</i>) - Tostadas francesas - Rollo dulce, bollos pegajosos, rollos de canela, pastas danesas, rollos de caramelo⁴ (<i>glaseado</i>) - Pastel para tostar⁴ (<i>glaseado</i>)	1 onza eq = 69 gm o 2.4 oz ¾ onza eq = 52 gm o 1.8 oz ½ onza eq = 35 gm o 1.2 oz ¼ onza eq = 18 gm o 0.6 oz
GRUPO F	Onza eq para Grupo F

• Pastel³ (<i>sencillo, sin glasear</i>) • Pastel con café⁴	1 onza eq = 82 gm o 2.9 oz $\frac{3}{4}$ onza eq = 62 gm o 2.2 oz $\frac{1}{2}$ onza eq = 41 gm o 1.5 oz $\frac{1}{4}$ onza eq = 21 gm o 0.7 oz
--	--

GRUPO G	Onza eq para Grupo G
• Brownies³ (<i>sencillos</i>) • Pastel³ (<i>todas las variedades, glaseados</i>)	1 onza eq = 125 gm o 4.4 oz $\frac{3}{4}$ onza eq = 94 gm o 3.3 oz $\frac{1}{2}$ onza eq = 63 gm o 2.2 oz $\frac{1}{4}$ onza eq = 32 gm o 1.1 oz
GRUPO H	Onza eq para Grupo H
• Cereales (<i>cebada, quinoa, etc.</i>) • Cereales de desayuno (<i>cocidos</i>)^{6,7} • Bulgur o trigo partido • Sémola de maíz • Macarrones (<i>de todas las formas</i>) • Fideos (<i>de todas las variedades</i>) • Pasta (<i>de todas las formas</i>) • Raviolis (<i>solo fideos</i>) • Arroz	1 onza eq = $\frac{1}{2}$ taza cocida o 1 onza (28 g) seca
GRUPO I	Onza eq para Grupo I
• Cereales de desayuno listos para consumir (<i>fríos, secos</i>)^{6,7}	1 onza eq = 1 taza o 1 onza para hojuelas y bolitas 1 onza eq = 1.25 tazas o 1 onza para cereal inflado 1 onza eq = $\frac{1}{4}$ taza o 1 onza para granola

¹En los programas NSLP y SBP (de kínder a 12.º grado), todos los cereales que se sirven deben ser ricos en cereales integrales. En los demás programas de nutrición infantil, los cereales deben ser integrales, enriquecidos o elaborados con harina y/o salvado y/o germen de cereales enriquecidos o integrales. En el marco de los patrones de alimentación para niños y adultos del CACFP, y en las comidas preescolares de los programas NSLP/SBP, al menos una porción de cereal al día debe ser rica en cereales integrales.

²Para los programas NSLP y SBP (grados K-12), las cantidades de cereales se determinan utilizando equivalentes en onzas (oz eq). En los demás programas de nutrición infantil, las cantidades de cereales se determinan utilizando porciones de cereales/pan. A partir del 1 de octubre de 2019, las cantidades de cereales en las comidas preescolares de CACFP y NSLP/SBP se determinarán utilizando eq en onzas.

³Permitido en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP, por sus siglas en inglés) (hasta 57 g de postre a base de cereales por semana en los grados K-12), según lo especificado en la sección §210.10, y en el servicio de refrigerios del Programa de Alimentos de Verano (SFSP, por sus siglas en inglés). Se considera un postre a base de cereales y no se puede contabilizar para el componente de cereales en las comidas preescolares del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) ni del NSLP/SBP a partir del 1 de octubre de 2017, según lo especificado en las secciones §§226.20(a)(4) y 210.10.

⁴Permitido en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP, por sus siglas en inglés) (hasta 2.0 oz eq de postre a base de cereales por semana para los grados K-12), según lo especificado en la sección §210.10. Puede contabilizarse para el componente de cereales en el Programa de Desayuno Escolar (SBP, por sus siglas en inglés) (grados K-12) y en las comidas de refrigerio y desayuno del Programa de Alimentos de Verano (SFSP, por sus siglas en inglés). Se considera un postre a base de cereales y no puede contabilizarse para el componente de cereales en las comidas preescolares del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) ni del NSLP/SBP a partir del 1 de octubre de 2017, según lo especificado en las secciones §§226.20(a)(4) y 210.10.

⁵Permitido en el NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en los grados K-12) como se especifica en §210.10. Puede contar para el componente de granos en SBP (grados K-12), CACFP, comidas preescolares NSLP/SBP y SFSP.

⁶Consulte las regulaciones del programa para conocer el tamaño de porción adecuado para los suplementos que se sirven a niños de 1 a 5 años en el NSLP; el desayuno que se sirve en el SBP; y las comidas que se sirven a niños de 1 a 5 años y participantes adultos en el CACFP. Los cereales para el desayuno se sirven tradicionalmente como parte del menú del desayuno, pero pueden servirse en otras comidas además del desayuno.

⁷En el NSLP y el SBP, los cereales deben tener un grano integral como primer ingrediente y estar fortificados; si el cereal es 100 % integral, no se requiere fortificación. Para el CACFP y el SFSP, los cereales deben ser integrales, enriquecidos o fortificados. Los cereales que se sirven en los programas CACFP y NSLP/SBP para bebés y niños en edad preescolar no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o los administran, tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre los programas (por ejemplo, braille, letra grande, audiolibro, lengua de señas americana, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Asimismo, la información sobre los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, complete el [USDA Program Discrimination Complaint Form](#)  (AD-3027) que se encuentra en línea en <https://www.ascr.usda.gov/how-file-program-discrimination-complaint>, 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 completa al USDA por:

1. **Correo:** U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW
2. **Fax:** (202) 690-7442; or
3. **Correo electrónico:** program.intake@usda.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.