

# TABLA DE COMIDAS PARA NIÑOS – de 1 a 12 años

Programa de Cuidados de Alimentación Para Niños y Adultos

Junta de Educación del Estado de Illinois  
Programas de Nutrición y Bienestar  
100 North First Street  
Springfield Illinois 62777-0001  
800-545-7892

COMIDA	COMPONENTES	EDAD 1 <sup>8</sup> y 2	EDAD 3 a 5	EDAD 6 a 12	
<b>Desayuno</b>	<b>Leche fluida</b> <sup>1</sup>	½ taza	¾ taza	1 taza	
	<b>Jugo o fruta o verdura</b>	¼ taza	½ taza	½ taza	
	<b>Granos/Panes</b> <sup>2</sup> Cereal seco y frío	½ porción ¼ taza o ⅓ onza	½ porción ⅓ taza o ½ onza	1 porción ¾ taza o 1 onza	
<b>Suplemento/ Tentempié</b> Elija dos componentes diferentes	<b>Leche fluida</b> <sup>1</sup>	½ taza	½ taza	1 taza	
	<b>Jugo</b> <sup>3</sup> o <b>fruta o verdura</b>	½ taza	½ taza	¾ taza	
	<b>Carne o sustituto de carne</b> Carne o pollo o pescado <sup>4</sup> o Productos proteicos alternativos, <sup>5</sup> Queso, o Huevo (grande), o Frijoles o guisantes secos cocidos, o Manteca de mani u otras mantecas de nueces o semillas, o Nueces o semillas, o Yogurt – natural o endulzado/ saborizado	½ onza ½ onza ½ onza ½ ⅛ taza 1 cucharada ½ onza ¼ taza	½ onza ½ onza ½ onza ½ ⅛ taza 1 cucharada ½ onza ¼ taza	1 onza 1 onza 1 onza ½ ¼ taza 2 cucharadas 1 onza ½ taza	
	<b>Granos/Panes</b> <sup>2</sup> Cereal seco y frío	½ porción ¼ taza o ⅓ onza	½ porción ⅓ taza o ½ onza	1 porción ¾ taza o 1 onza	
	<b>Almuerzo/Cena</b>	<b>Leche fluida</b> <sup>1</sup>	½ taza	¾ taza	1 taza
	<b>Carne o Sustituto de Carne</b> Carne o pollo o pescado <sup>4</sup> o Productos proteicos alternativos <sup>5</sup> Queso, o Huevo (grande), o Frijoles secos cocidos o guisantes secos, o Manteca de mani u otras mantecas de nueces/semillas, o Nueces y/o semillas, <sup>6</sup> o Yogurt – natural o endulzado/ saborizado	1 onza 1 onza 1 onza ½ ¼ taza 2 cucharadas ½ onza ½ taza	1½ onza 1½ onza 1½ onza ¾ ⅜ taza 3 cucharadas ¾ onza ¾ taza	2 onzas 2 onzas 2 onzas 1 ½ taza 4 cucharadas 1 onza 1 taza	
	<b>Verduras y/o frutas</b> <sup>7</sup> (2 o más)	¼ taza en total	½ taza en total	¾ taza en total	
<b>Granos/Panes</b> <sup>2</sup> Cereal seco y frío	½ porción ¼ taza o ⅓ onza	½ porción ⅓ taza o ½ onza	1 porción ¾ taza o 1 onza		

<sup>1</sup> A los niños **mayores de dos años** debe ofrecerse leche fluida sin grasa (desnatada/skim) o baja en grasas (1%). Se recomienda servir leche entera a los niños entre 1 y 2 años. (12 meses a 23 meses).

<sup>2</sup> Consulte el cuadro de Granos/Panes.

<sup>3</sup> El jugo no podrá servirse cuando se sirve leche como el único componente adicional.

<sup>4</sup> Se sirven porciones que consisten solo de lo comestible.

<sup>5</sup> Un fabricante que suministre un producto proteico alternativo debe suministrar la documentación indicando que el producto cumple con todos los siguientes criterios.

- Procesado en forma de que alguna porción de los constituyentes no proteicos del alimento sean eliminados;
- Productos comestibles seguros y adecuados producidos a partir de fuentes vegetales o animales;
- Producidos de manera que la calidad biológica de la proteína sea al menos 80 por ciento de caseína; y
- Contenga un mínimo de 18 por ciento de proteína por peso cuando está completamente hidratado o formulado.

<sup>6</sup> Nueces o las semillas no deben representar más del 50 por ciento del requisito. En cambio, nueces o semillas deberán combinarse con otra carne/sustituto de carne para cumplir el requisito. Para el propósito de determinar la combinación, una onza de nueces (frutos secos) o semillas equivale a una onza de carne magra, pollo o pescado.

<sup>7</sup> Los jugos que son ciento por ciento de verduras o frutas podrán contarse para cubrir no más de la mitad de los requerimientos.

<sup>8</sup> Durante un período de un mes, mientras un niño de 12 meses está dejando de tomar fórmula infantil y empezando a tomar leche de vaca, una o ambas bebidas servirá para reclamar el reembolso por la comida. Un menor que recibe fórmula infantil y no está en la etapa de transición debe tener un *Certificado Médico de Excepción para Sustitución de Alimentos* firmado y archivado para que las comidas puedan ser reembolsadas. Asimismo, un niño de más de un año de edad puede seguir recibiendo leche maternal en lugar de leche de vaca, ya que se trata de un tipo alternativo de leche.

## REQUISITOS DE GRANOS/PANES

### CRITERIOS PARA LA DETERMINACIÓN DE GRANOS/PANES ACEPTABLES

El artículo debe ser enriquecido o debe ser de grano entero o debe estar fabricado con harina enriquecida o de grano entero. Si se trata de un cereal, el producto debe estar enriquecido, fortificado o ser de grano entero.

### CRITERIOS PARA DETERMINAR EL TAMAÑO MÍNIMO DE LAS PORCIONES EN LAS RECETAS

El cuadro de Granos/Panes lista tamaños de porción mínimos y equivalentes para una gran variedad de productos de grano/panes. En lugar de utilizar los tamaños de porción mínimos listados en el cuadro, la contribución de una receta puede calcularse para determinar la cantidad de porciones de granos/panes que ofrece la receta. La cantidad de créditos que recibe un alimento como porción de granos/panes está determinada por la cantidad total de harina enriquecida y/o de grano entero que contiene la receta, dividida por la cantidad de porciones que rinde la receta. La cantidad de harina enriquecida y/o de grano entero que contiene cada porción luego se divide por 14.75 gramos. Algunos ejemplos de harina enriquecida y/o de grano entero incluyen a la harina de trigo enriquecida, trigo integral, salvado, germen de trigo, maíz o avena (molida a partir del grano entero), y harina de maíz enriquecida.

### CRITERIOS PARA DETERMINAR EL TAMAÑO MÍNIMO DE LAS PORCIONES EN EL CUADRO DE GRANOS/PANES

El siguiente Cuadro de Granos/Panes fue dividido en nueve grupos. El peso requerido para cada grupo está basado en los nutrientes principales de una rebanada de pan (25 gramos o 0,9 onzas) o una cantidad equivalente (14,75 gramos) de harina enriquecida o de grano entero. Dentro de cada grupo, todos los artículos de pan tienen aproximadamente el mismo contenido de nutrientes y granos en cada porción. Los artículos con rellenos, con cubiertas, etc., requieren tamaños de porción más grandes para cumplir con el contenido de granos.

### TABLA DE GRANOS/PANES

Algunos de los siguientes alimentos, o sus acompañantes, pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debería ser considerado cuando se decide con qué frecuencia servirlos.

GRUPO A	TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO A
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan para empanizar; cubiertas de pan molido</li> <li>• Bastoncitos de pan, <i>duros</i></li> <li>• Fideos chinos</li> <li>• Galletas, <i>galletitas saladas, entremeses</i></li> <li>• Crotones</li> <li>• Tostadas Melba</li> <li>• Pretzels, <i>duros</i></li> <li>• Galletas de centeno                      • Relleno, <i>duro</i></li> </ul>	1 porción = 20 gramos o 0,7 onzas $\frac{3}{4}$ porción = 15 gramos o 0,5 onzas $\frac{1}{2}$ porción = 10 gramos o 0,4 onzas $\frac{1}{4}$ porción = 5 gramos o 0,2 onzas
GRUPO B	TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO B
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagels o tostaditas de bagel</li> <li>• Cubierta de pan (tipo mezcla de pan para empanizar)</li> <li>• Bizcochos</li> <li>• Panes, <i>blanco, trigo, integral de trigo, francés, italiano</i></li> <li>• Pan para <i>hamburguesas o salchichas</i></li> <li>• Galletas, <i>graham (todas las formas)</i>, en forma de animalitos (<i>animal crackers</i>)</li> <li>• Masa de arrolladitos chinos o de wonton</li> <li>• Panecillos ingleses</li> <li>• Pan de pita, <i>blanco, trigo, integral de trigo</i></li> <li>• Masa de pizza</li> <li>• Pretzels, <i>blandos</i></li> <li>• Bollitos de pan — blanco, trigo, integral de trigo, papa</li> <li>• Tortillas, <i>trigo, maíz</i></li> <li>• Tostaditas de tortillas, <i>trigo, maíz</i></li> <li>• Tortillas para tacos</li> </ul>	1 porción = 25 gramos o 0,9 onzas $\frac{3}{4}$ porción = 19 gramos o 0,7 onzas $\frac{1}{2}$ porción = 13 gramos o 0,5 onzas $\frac{1}{4}$ porción = 6 gramos o 0,2 onzas
GRUPO C	TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO C
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas<sup>1</sup>—sin relleno</li> <li>• Pan de maíz</li> <li>• Budines de maíz</li> <li>• Crepes</li> <li>• Medialunas</li> <li>• Torrejas de papa rallada</li> <li>• Masa de tarta — <i>tartas dulces</i><sup>1</sup>, <i>tartas de carne/sustitutos de carne</i></li> <li>• Panqueques</li> <li>• Panecillos</li> <li>• Sopapillas</li> <li>• Masa de empanadas<sup>2</sup></li> <li>• Waffles</li> </ul>	1 porción = 31 gramos o 1,1 onzas $\frac{3}{4}$ porción = 23 gramos o 0,8 onzas $\frac{1}{2}$ porción = 16 gramos o 0,6 onzas $\frac{1}{4}$ porción = 8 gramos o 0,3 onzas

<b>GRUPO D</b>	<b>TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rosquillas<sup>2</sup>—masa y levadura, levadas, sin cobertura azucarada</li> <li>Barras de granola<sup>2</sup>, <i>sin agregados</i></li> <li>Budines, todos menos maíz</li> <li>Panes rápidos</li> <li>Panes endulzados, panecillos pegajosos, rollos de canela, pastelería danesa</li> <li>Rollos de dulce de leche<sup>2</sup>, <i>sin cobertura azucarada</i></li> <li>Pastelería para tostadora<sup>2</sup>, <i>sin cobertura azucarada</i></li> </ul>	1 porción = 50 gramos o 1,8 onzas $\frac{3}{4}$ porción = 38 gramos o 1,3 onzas $\frac{1}{2}$ porción = 25 gramos o 0,9 onzas $\frac{1}{4}$ porción = 13 gramos o 0,5 onzas
<b>GRUPO E</b>	<b>TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO E</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas<sup>1</sup>, con nueces, pasas, pedacitos de chocolate, rellenos y/o puré de frutas</li> <li>Rosquillas<sup>2</sup>, masa y levadura, levada, azucarada o glaseada</li> <li>Tostadas francesas</li> <li>Barras de cereales y frutas</li> <li>Barras de granola<sup>2</sup>, con nueces, pasas, pedacitos de chocolate y/o fruta</li> <li>Escones</li> <li>Masas dulces, panecillos pegajosos, rollos de canela, pastelería danesa, rollos de dulce de leche<sup>2</sup>, <i>con cobertura azucarada</i></li> <li>Pastelería para tostadora<sup>2</sup>, <i>con cobertura azucarada</i></li> </ul>	1 porción = 63 gramos o 2,2 onzas $\frac{3}{4}$ porción = 47 gramos o 1,7 onzas $\frac{1}{2}$ porción = 31 gramos o 1,1 onzas $\frac{1}{4}$ porción = 16 gramos o 0,6 onzas
<b>GRUPO F</b>	<b>TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastel/Torta<sup>1</sup> — sin relleno, sin cobertura azucarada</li> <li>Pastel/Torta de café<sup>2</sup> (coffee cake)</li> </ul>	1 porción = 75 gramos o 2,7 onzas $\frac{3}{4}$ porción = 56 gramos o 2 onzas $\frac{1}{2}$ porción = 38 gramos o 1,3 onzas $\frac{1}{4}$ porción = 19 gramos o 0,7 onzas
<b>GRUPO G</b>	<b>TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO G</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuadrados de chocolate<sup>1</sup> — sin relleno</li> <li>Pasteles<sup>1</sup>—todas las variedades, con cobertura dulce o azucarada</li> </ul>	1 porción = 115 gramos o 4 onzas $\frac{3}{4}$ porción = 86 gramos o 3 onzas $\frac{1}{2}$ porción = 58 gramos o 2 onzas $\frac{1}{4}$ porción = 29 gramos o 1 onzas
<b>GRUPO H</b>	<b>TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO H</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cebada</li> <li>Cereales para el desayuno, <i>cocidos</i></li> <li>Trigo bulgur, <i>trigo picado</i></li> <li>Gravilla de maíz</li> <li>Macarrones, <i>todas las formas</i></li> <li>Fideos, huevo—<i>todas las variedades</i></li> <li>Pastas, <i>todas las formas</i></li> <li>Ravioles, <i>sólo fideos</i></li> <li>Arroz, <i>blanco enriquecido o integral</i></li> </ul>	1 porción = $\frac{1}{2}$ taza de producto cocido o 25 gramos o 0,9 onzas de producto seco $\frac{3}{4}$ porción = $\frac{3}{8}$ taza de producto cocido o 19 gramos o 0,7 onzas de producto seco $\frac{1}{2}$ porción = $\frac{1}{4}$ taza de producto cocido o 13 gramos o 0,5 onzas de producto seco $\frac{1}{4}$ porción = 2 cucharadas de producto cocido o 6 gramos o 0,2 onzas de producto seco
<b>GRUPO I</b>	<b>TAMAÑO DE PORCIÓN MÍNIMO PARA EL GRUPO I</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales para el desayuno<sup>3</sup>, <i>secos</i></li> <li>Galletas de arroz</li> </ul>	1 porción = $\frac{3}{4}$ taza o 1 onza, lo que resulte menor $\frac{1}{2}$ porción = $\frac{1}{3}$ taza o 0,5 onzas, lo que resulte menor

<sup>1</sup>Únicamente permitido como postre en reemplazo de un entremés.

<sup>2</sup>Permitido para desayuno y/o entremés.

<sup>3</sup>Consulte el Patrón de comidas para niños entre 1 y 12 años para conocer el tamaño de porción adecuado para niños entre 1 y 2 años.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el [Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA](#), (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture ; Office of the Assistant Secretary for Civil Rights; 1400 Independence Avenue, SW; Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Diciembre de 2015