

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 3-5 años



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (6 fl. oz. o ¾ taza)
Vegetales, frutas o ambos (½ taza)
Granos (½ oz. eq.)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para cumplir con el componente de granos completo hasta 3 veces por semana en el desayuno.

½ oz. eq.
Mini panqueques ricos en grano integral



¾ taza
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)

½ taza
Fresas cortadas

Ejemplo de desayuno

¾ taza
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)



1 Taco
Hecho con
1½ oz.
Carne magra de res molida,
¼ taza
Lechuga*, y
⅓ taza
Tomates picados

½ oz. eq.
Tortilla de harina enriquecida



¼ taza
Camotes (batatas dulces) asados

Ejemplo de almuerzo/cena

Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta en el almuerzo y la cena. En esta comida, el ¼ taza de lechuga y ⅓ taza de tomate en el taco cumplen con el componente de vegetales, y el ¼ taza de camote se utiliza para cumplir el componente de la frutas.

*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acreditan solo la mitad de la cantidad servida. El ¼ taza de lechuga en el taco cuenta como un ⅓ taza de vegetales en esta comida.

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (6 fl. oz. o ¾ taza)
Carnes/sustitutos de carne (1½ oz. eq.)
Vegetales (¼ taza)
Frutas (¼ taza)
Granos (½ oz. eq.)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser rico en grano integral.



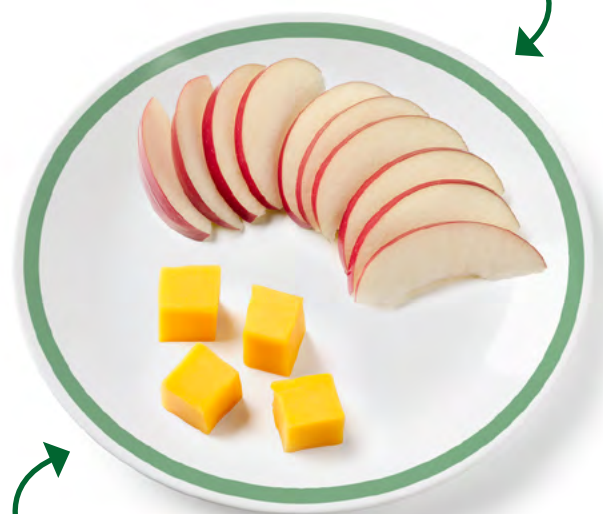
Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Carnes/sustitutos de carne (½ oz. eq.)
Vegetales (½ taza)
Frutas (½ taza)
Granos (½ oz. eq.)

½ taza
Manzana en rodajas



½ oz.
Queso Cheddar

Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-668-S
Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.