

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

Ejemplos de comidas para niños de 6-12 y 13-18 años



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Vegetales, frutas o ambos (1/2 taza)
Granos (1 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.

1 Banana

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



1 oz. eq.

Cereal rico en grano integral
Los cereales de desayuno no pueden tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Ejemplo de desayuno



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



1/4 taza
Trozos de sandía



Pollo salteado

Hecho con 2 oz. Pechuga de pollo y 1/2 taza Vegetales mixtos

1/2 taza
Arroz integral

Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Carnes/sustitutos de carne (2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/4 taza)
Granos (1 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 (8 fl. oz. o 1 taza)
Carnes/sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (3/4 taza)
Frutas (3/4 taza)
Granos (1 oz. eq.)

1 oz. eq.
Galletas "crackers"



3/4 taza
Mandarinas



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-669-S
Revisado Octubre 2019

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