

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

Ejemplos de comidas para adultos



¿Qué contiene un Desayuno?

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

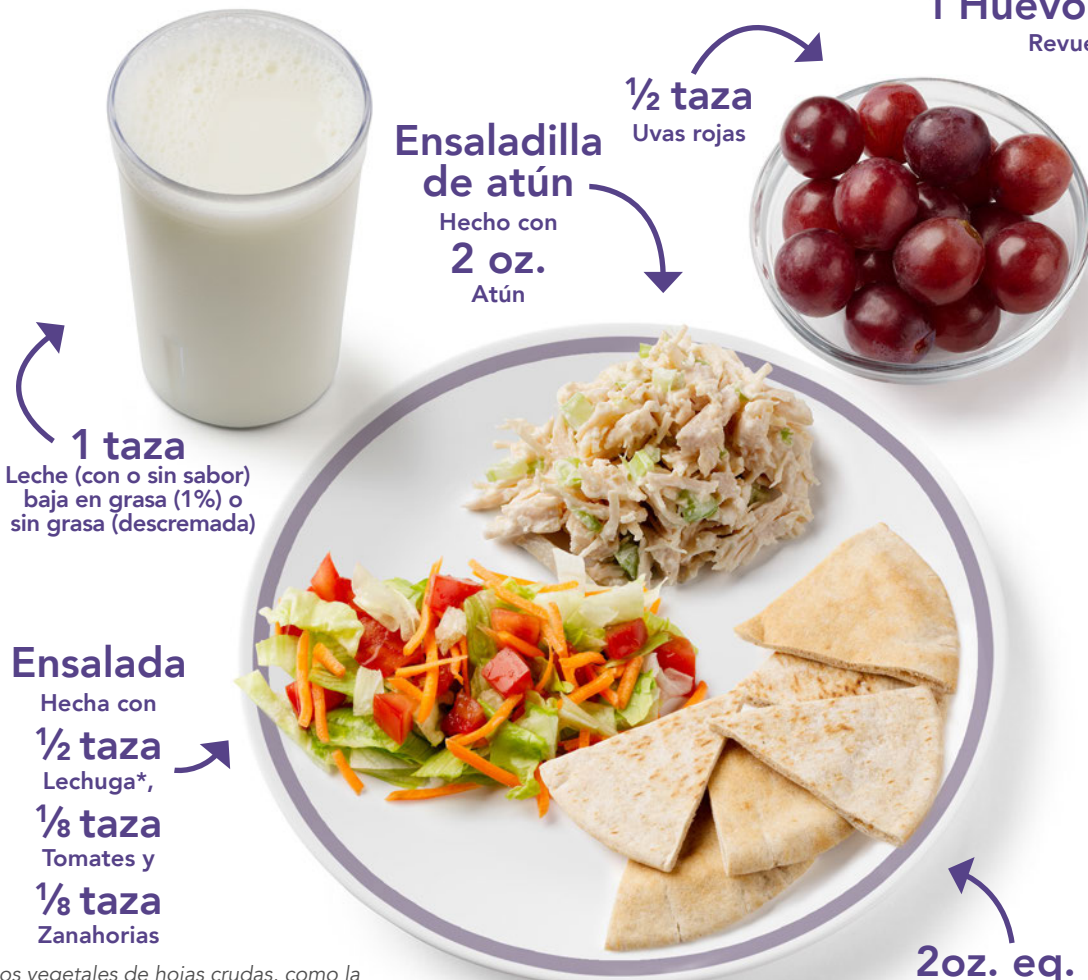
1/2 taza Ensalada de frutas

3/4 taza (6 oz.) Yogur

Solo para participantes adultos:

- 3/4 taza (6 oz.) de yogur puede ser utilizado para cumplir el componente de la leche cuando el yogur no se sirve como un sustituto de carne en la misma comida.
- El yogur no puede tener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Ejemplo de desayuno



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

1/2 taza Uvas rojas
Ensaladilla de atún Hecho con 2 oz. Atún

Ensalada Hecha con 1/2 taza Lechuga*, 1/8 taza Tomates y 1/8 taza Zanahorias

2oz. eq. Pan pita integral enriquecido

Ejemplo de almuerzo/cena

*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acreditan solo la mitad de la cantidad servida. La 1/2 taza de lechuga en la ensalada cuenta como un 1/4 taza de vegetales en esta comida.

¿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 (1/2 taza)
Granos (2 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 (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (1 oz. eq.)



1/4 taza (2 oz.) Requesón/queso cottage

1/4 taza Tomates cherry

1/4 taza Rodajas de pepino

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-670-S
Revisado Octubre 2019

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