

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Tabla de patrones de comidas del Código de Regulaciones Federales 7 a partir del 1 de febrero de 2022

Patrones de comidas para bebés

Infantes	0 los 5 meses	Cantidades mínimas de 6 a 11 meses
Desayuno, Almuerzo o Cena	4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula ²	6-8 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula; ² y 0- 1/2 onza de cereal infantil equivalente; ²³ o 0-4 cucharadas de carne, pescado, pollo, huevo entero, frijoles secos cocidos o guisantes secos cocidos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (volumen) de requesón; o 0-4 onzas o 1/2 taza de yogur; 4 o una combinación de las anteriores; 5 y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas, o una combinación de ambos. ⁵⁶
Bocadillo	4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula ²	2-4 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula; ² y 0- 1/2 onza equivalente de pan; ³⁷ o 0- 1/4 onza de galletas saladas equivalentes; ³⁷ o 0- 1/2 onza de cereal infantil equivalente; ²³ o 0- 1/4 onza equivalente de cereal de desayuno listo para comer; ³⁵⁷⁸ y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas, o una combinación de ambos. ⁵⁶

1 Se debe servir leche materna o fórmula, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que se sirva leche materna en lugar de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos bebés amamantados que regularmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por toma, se les puede ofrecer una porción de menos de la cantidad mínima de leche materna, con leche materna adicional ofrecida en un momento posterior si el bebé consume más.

2 La fórmula para bebés y el cereal seco para bebés deben estar fortificados con hierro.

3 Consulte la guía de FNS para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

4 El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

5 Se requiere una porción de este componente cuando el bebé está listo para aceptarlo desde el punto de vista del desarrollo.

6 No se deben servir jugos de frutas y vegetales.

7 Una porción de granos debe ser una comida enriquecida rica en granos enteros o harina enriquecida.

8 Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21,2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Patrones de comidas para niños de 1 a 18 años

Desayuno

Comida componentes y alimentos ¹	Cantidades mínimas			
	Edad 1-2	Edad 3-5	Edad 6-12	Edades 13-18 ² (en riesgo después del colegio programas y emergencia refugios)
Leche Fluida ³	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Verduras, frutas o porciones de ambas ⁴	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos (oz. eq.) ⁵ ⁶ ⁷ ⁸	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza

Notas Finales:

1 Debe servir los tres componentes para una comida reembolsable. Ofrecer versus servir es una opción para los participantes extracurriculares en riesgo.

2 Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las especificadas a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

3 Debe ser leche entera sin sabor para niños de un año. Debe ser leche sin sabor baja en grasa (1 por ciento de grasa o menos) o leche sin sabor sin grasa (descremada) para niños de dos a cinco años. Debe ser leche sin sabor baja en grasa (1 por ciento de grasa o menos), sin sabor o saborizada sin grasa (descremada) para niños de 6 años en adelante y adultos. Para participantes adultos, se pueden usar 6 onzas (peso) o 3/4 taza (volumen) de yogur para alcanzar el equivalente a 8 onzas de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirve como sustituto de la carne en la misma comida.

4 El jugo puro pasteurizado solo se puede usar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida, incluido un refrigerio, por día.

5 Al menos una porción por día, en todas las ocasiones de comer, debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.

6 La carne y los sustitutos de la carne se pueden usar para cumplir con el requisito de granos enteros un máximo de tres veces por semana. Una onza de carne y sustitutos de la carne equivale a una onza de granos.

7 Consulte la guía de FNS para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

8 Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21,2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Almuerzo y Cena

Componentes alimentarios y artículos alimentarios ¹	Cantidades mínimas			
	Edad 1-2	Edad 3-5	Edad 6-12	Edades 13-18 ²
Leche Fluida ³	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/sustitutos de carne (porción comestible como se sirve):				
Carne magra, aves o pescado	1 onza	1.5 onzas	2 onzas	2 onzas
Tofu, productos de soja o productos proteicos alternativos ⁵	1 onza	1.5 onzas	2 onzas	2 onzas
Queso	1 onza	1.5 onzas	2 onzas	2 onzas
Huevo grande	1/2	3/4	1	1
Frijoles o guisantes secos cocidos	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	1/2 taza
Mantequilla de maní o mantequilla de nueces de soja u otras mantequillas de nueces o semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Yogur, natural o con sabor, sin endulzar o endulzado ⁶	4 onzas o 1/2 taza	6 onzas o 3/4 taza	8 onzas o 1 taza	8 onzas o 1 taza
Lo siguiente se puede utilizar para cumplir con no más del 50% del requisito:				
Maní, nueces de soja, nueces de árbol o semillas, como se indica en la guía del programa, o una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes/sustitutos de carne anteriores (1 onza de nueces/semillas = 1 onza de carne magra cocida, pollo o pescado)	1/2 onza = 50%	3/4 onza = 50%	1 onza = 50%	1 onza = 50%
Verduras ^{7 8}	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Frutas ^{7 8}	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Granos (oz eq) ^{9 10 11}	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza

Notas finales: 13 a 18 años de edad (programas extracurriculares en riesgo y refugios de emergencia)

1 Debe servir los cinco componentes para una comida reembolsable. Ofrecer versus servir es una opción para participantes adultos y después de la escuela en riesgo.

2 Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las especificadas a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

3 Debe ser leche entera sin sabor para niños de un año. Debe ser leche sin sabor baja en grasa (1 por ciento de grasa o menos) o leche sin sabor sin grasa (descremada) para niños de dos a cinco años. Debe ser leche baja en grasa sin sabor (1 por ciento de grasa o menos) o sin grasa (descremada) sin sabor o con sabor para niños de 6 años y mayores y adultos. Para participantes adultos, se pueden usar 6 onzas (peso) o 3/4 taza (volumen) de yogur para alcanzar el equivalente a 8 onzas de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirve como sustituto de la carne en la misma comida.

4 Una ración de leche líquida es opcional para las cenas servidas a los participantes adultos.

5 Los productos proteicos alternativos deben cumplir con los requisitos del Apéndice A de la parte 226 de este capítulo.

6 El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

7 El jugo puro pasteurizado solo se puede usar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida, incluida la merienda, por día.

8 Se puede usar una verdura para cumplir con el requisito de fruta completa. Cuando se sirven dos vegetales en el almuerzo o la cena, se deben servir dos tipos diferentes de vegetales.

9 Al menos una porción por día, en todas las comidas, debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de cereales no cuentan para el requisito de cereales.

10 Consulte la guía de FNS para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

11 Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21,2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Bocadillo

Componentes alimentarios y artículos alimentarios ¹	Cantidades mínimas			
	Edad 1-2	Edad 3-5	Edad 6-12	Edad 13-18 ²
Leche Fluida ³	4 onzas líquidas	4 onzas líquidas	8 onzas líquidas	8 onzas líquidas
Carne/sustitutos de carne (porción comestible como se sirve):				
Carne magra, aves o pescado	1.5 onzas	1.5 onzas	1 onza	1 onza
Tofu, productos de soja o productos proteicos alternativos ⁵	1.5 onzas	1.5 onzas	1 onza	1 onza
Queso	1.5 onzas	1.5 onzas	1 onza	1 onza
Huevo grande	1/2	1/2	1/2	1/2
Frijoles o guisantes secos cocidos	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
Mantequilla de maní o mantequilla de nueces de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Yogur, natural o con sabor, sin endulzar o endulzado ⁶	2 onzas or 1/4 taza	2 onzas or 1/4 taza	4 onzas or 1/2 taza	4 onzas or 1/2 taza
Maní, nueces de soya, nueces de árbol o semillas	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	1 onza
Verduras ⁶	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	1/2 taza
Frutas ⁶	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	1/2 taza
Granos (oz. eq.) ⁷⁸⁹	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza

Notas finales:

1 Seleccione dos de los cinco componentes para un refrigerio reembolsable. Solo uno de los dos componentes puede ser una bebida.

2 Es posible que sea necesario servir porciones más grandes que las especificadas a niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

3 Debe ser leche entera sin sabor para niños de un año. Debe ser leche sin sabor baja en grasa (1 por ciento de grasa o menos) o leche sin sabor sin grasa (descremada) para niños de dos a cinco años. Debe ser leche baja en grasa sin sabor (1 por ciento de grasa o menos) o sin grasa (descremada) sin sabor o con sabor para niños de 6 años y mayores y adultos. Para participantes adultos, se pueden usar 6 onzas (peso) o 3/4 taza (volumen) de yogur para alcanzar el equivalente a 8 onzas de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirve como sustituto de la carne en la misma comida.

4 Los productos proteicos alternativos deben cumplir con los requisitos del apéndice A de esta parte.

5 El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

6 El jugo puro pasteurizado solo se puede usar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas en una comida, incluido un refrigerio, por día.

7 Al menos una porción por día, en todas las ocasiones de comer, debe ser rica en granos integrales. Los postres a base de cereales no cuentan para el requisito de cereales.

8 Consulte la guía de FNS para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.

9 Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21,2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Preparación de comida. Los alimentos fritos con mucha grasa que se preparan en el sitio no pueden ser parte de la comida reembolsable. Para este propósito, freír en abundante grasa significa cocinar sumergiendo los alimentos en aceite u otra grasa caliente. Los alimentos prefritos, fritos o parcialmente fritos por un fabricante comercial pueden servirse, pero deben recalentarse con un método que no sea freír.

Indisponibilidad de leche fluida -

(1) Temporal. Cuando las condiciones de emergencia impidan que una institución o establecimiento que normalmente tiene un suministro de leche obtenga entregas de leche temporalmente, la agencia estatal podrá aprobar el servicio de desayuno, almuerzo o cena sin leche durante el período de emergencia.

(2) Continuando. Cuando una institución o instalación no puede obtener un suministro de leche de manera continua, la agencia estatal puede aprobar el servicio de comidas sin leche, siempre que se use una cantidad equivalente de leche enlatada, entera en polvo o sin grasa en la preparación de los componentes de la comida establecidos en el párrafo (a) de esta sección.

Sustituciones en todo el estado. En Samoa Americana, Puerto Rico, Guam y las Islas Vírgenes, se autorizan las siguientes variaciones de los requisitos de comidas: se puede sustituir el requisito de granos por una porción de vegetales con almidón, como ñame, plátanos o batatas.

Excepciones y variaciones en comidas reembolsables-

Excepciones por motivos no relacionados con la discapacidad.

(1) Se pueden hacer sustituciones caso por caso para los alimentos y comidas descritos en los párrafos (a), (b) y (c) de esta sección para participantes individuales sin discapacidades que no pueden consumir la comida regular debido a razones médicas o especiales. necesidades nutricionales.

(i) Una declaración escrita debe respaldar la necesidad de la sustitución. La declaración debe incluir alimentos alternativos recomendados, a menos que el FNS los exima. Con excepción de las sustituciones de leche líquida, según se establece a continuación, la declaración debe estar firmada por una autoridad médica reconocida.

(ii) Un padre, tutor, participante adulto o una persona en nombre de un participante adulto puede proporcionar un componente de la comida reembolsable siempre que el componente cumpla con los requisitos descritos en los párrafos (a), (b) y (c) de esta sección y la institución o instalación proporciona los componentes restantes.

(2) **Excepciones por motivos no relacionados con la discapacidad.** Se pueden hacer sustituciones caso por caso para los alimentos y comidas descritos en los párrafos (a), (b) y (c) de esta sección para participantes individuales sin discapacidades que no pueden consumir la comida regular debido a razones médicas o especiales. necesidades nutricionales.

(i) Una declaración escrita debe respaldar la necesidad de la sustitución. La declaración debe incluir alimentos alternativos recomendados, a menos que el FNS los exima. Con excepción de las sustituciones de leche líquida, según se establece a continuación, la declaración debe estar firmada por una autoridad médica reconocida.

(ii) Un padre, tutor, participante adulto o una persona en nombre de un participante adulto puede proporcionar un componente de la comida reembolsable siempre que el componente cumpla con los requisitos descritos en los párrafos (a), (b) y (c) de esta sección y la institución o instalación proporciona los componentes restantes.

(3) **Sustituciones de leche líquida por razones que no sean de discapacidad.** Los sustitutos de la leche líquida no láctea que brindan los nutrientes enumerados en la siguiente tabla y están fortificados de acuerdo con las pautas de fortificación emitidas por la Administración de Alimentos y Medicamentos pueden proporcionarse a niños y adultos sin discapacidades que no pueden consumir leche líquida debido a razones médicas o especiales. necesidades dietéticas cuando lo solicite por escrito el padre o tutor del niño, o por, o en nombre de, un participante adulto. Una institución o instalación solo necesita ofrecer la bebida no láctea que ha identificado como un sustituto líquido de la leche permitido de acuerdo con la siguiente tabla.