

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 2025

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 Debe servirse leche materna o fórmula, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda servir leche materna en lugar de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. En el caso de algunos lactantes que consumen regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por toma, puede ofrecerse una ración de menos de la cantidad mínima de leche materna y ofrecer leche materna adicional más adelante si el lactante va a consumir más.

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

3 Para más información sobre el abono de cereales, consulte las directrices del FNS.

4 Hasta el 30 de septiembre de 2025, el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas. Para el 1 de octubre de 2025, el yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas (2 gramos de azúcares añadidos por onza).

5 Se requiere una ración de este componente cuando el lactante está evolutivamente preparado para aceptarlo.

6 No se deben servir jugos de frutas y vegetales.

7 Una ración de cereales debe ser rica en cereales integrales, harina enriquecida o harina enriquecida, salvado o germen.

8 Hasta el 30 de septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Para el 1 de octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca.

Patrones de comidas para niños de 1 a 18 años

Desayuno

La leche líquida, las verduras o la fruta, o porciones de ambas, y los cereales son componentes obligatorios de la comida del desayuno. Se pueden ofrecer carnes/alternativas de carne para cumplir con el requisito de granos enteros un máximo de tres veces por semana. Las cantidades mínimas de los componentes de la comida que deben servirse en el desayuno son las siguientes:

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	4 onzas líquidas ³	6 onzas líquidas ⁴	8 onzas líquidas ⁵	8 onzas líquidas ⁵
Verduras, frutas o porciones de ambas ⁷	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos (oz. eq.) ⁸	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza

Notas Finales: De 13 a 18 años (programas extraescolares de riesgo y centros de acogida de emergencia)

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 servir leche entera sin sabor a los niños de 1 año.

4 Debe servir leche sin sabor a los niños de 2 a 5 años. La leche debe ser descremada, descremada, baja en grasa, o 1 por ciento o menos.

5 Puede servir leche sin sabor o con sabor a niños a partir de 6 años. La leche debe ser descremada, descremada, baja en grasa, o 1 por ciento o menos.

6 Programas para adultos no incluidos en este cuadro.

7 El zumo debe estar pasteurizado. Sólo se puede ofrecer zumo natural para cumplir el requisito de verdura o fruta en una comida o tentempié al día.

8 Debe servirse al menos una ración diaria rica en cereales integrales en todas las ocasiones. Los postres a base de cereales no pueden utilizarse para cumplir el requisito de cereales. Se pueden ofrecer carnes/alternativas de carne en lugar de todo el requisito de cereales, hasta 3 veces por semana en el desayuno. Una onza equivalente de carne/alternativas de carne equivale a una onza equivalente de cereales. Hasta el 30 de septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Para el 1 de octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca. La información sobre la acreditación de cereales y carnes/alternativas de la carne se puede encontrar en la guía del FNS.

Almuerzo y Cena

La leche líquida, las carnes o sustitutos de la carne, las verduras, las frutas y los cereales son componentes obligatorios de las comidas del almuerzo y la cena. Las cantidades mínimas de los componentes de las comidas que deben servirse en el almuerzo y la cena son las siguientes:

Componentes alimentarios y artículos alimentarios ¹	Cantidades mínimas			
	Edad 1-2	Edad 3-5	Edad 6-12	Edades 13-18 ²
Leche Fluida	4 onzas líquidas ³	6 onzas líquidas ⁴	8 onzas líquidas ⁵	8 onzas líquidas ⁵
Carne/sustitutos de carne ⁷ (porción comestible como se sirve):				
Carne magra, pollo o pescado	1 onza	1.5 onzas	2 onzas	2 onzas
Tofu, productos de soya 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 soya 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
Verduras ⁷⁸	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Frutas ⁷⁸	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Granos (oz eq) ⁹	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 Los programas extraescolares de riesgo y los albergues de emergencia pueden necesitar servir raciones más grandes a los niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

3 Debe servir leche entera sin sabor a los niños de 1 año.

4 Debe servir leche sin sabor a los niños de 2 a 5 años. La leche debe ser descremada, descremada, baja en grasa, o 1 por ciento o menos. 5 Los productos proteicos alternativos deben cumplir con los requisitos del Apéndice A de la parte 226 de este capítulo.

5 Puede servir leche sin sabor o con sabor a niños a partir de 6 años. La leche debe ser descremada, descremada, baja en grasa, o 1 por ciento o menos. 6 El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

6 Programas para adultos no incluidos en este cuadro.

7 Los productos proteicos alternativos deben cumplir los requisitos del apéndice A de esta parte. Hasta el 30 de septiembre de 2025, el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas. Para el 1 de octubre de 2025, el yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas (2 gramos de azúcares añadidos por onza). La información sobre la acreditación de carnes/alternativas de carnes puede encontrarse en la guía del FNS. 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.

8 El zumo debe estar pasteurizado. Sólo se puede ofrecer zumo completo para cumplir el requisito de verdura o fruta en una comida o tentempié al día. Se puede ofrecer una verdura para cumplir todo el requisito de fruta. Cuando se sirvan dos verduras en el almuerzo o la cena, deberán servirse dos tipos diferentes de verduras.

9 Debe servirse al menos una ración diaria rica en cereales integrales en todas las ocasiones. Los postres a base de cereales no pueden utilizarse para cumplir el requisito de cereales. Hasta el 30 de septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Para el 1 de octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza seca. Para más información sobre la acreditación de cereales, consulte las directrices del FNS..

Bocadillo

Sirva dos de los cinco componentes siguientes: Leche líquida, carnes/alternativas de carne, verduras, frutas y cereales. El zumo de frutas, el zumo de verduras y la leche pueden constituir sólo un componente de la merienda. Las cantidades mínimas de componentes de la comida que deben servirse en las meriendas son las siguientes:

Componentes alimentarios y artículos alimentarios ¹	Cantidades mínimas			
	Edad 1-2	Edad 3-5	Edad 6-12	Edad 13-18 ²
Leche Fluida	4 onzas líquidas ³	4 onzas líquidas ⁴	8 onzas líquidas ⁵	8 onzas líquidas ⁵
Carne/sustitutos de carne ⁷	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza
Verduras ⁸	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Frutas ⁸	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Granos (oz. eq.) ⁹	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1/2 onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza

Notas finales: De 13 a 18 años (programas extraescolares de riesgo y centros de acogida de emergencia)

1 Debe servir dos de los cinco componentes para una merienda reembolsable. La leche y el zumo no pueden ser los dos únicos elementos de una merienda reembolsable.

2 Los programas extraescolares de riesgo y los albergues de emergencia pueden necesitar servir raciones más grandes a los niños de 13 a 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.

3 Debe servir leche entera sin sabor a los niños de 1 año.

4 Debe servir leche sin sabor a los niños de 2 a 5 años. La leche debe ser descremada, descremada, baja en grasa, o 1 por ciento o menos. 5 El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

5 Puede servir leche sin sabor o con sabor a niños a partir de 6 años. La leche debe ser descremada, descremada, baja en grasa, o 1 por ciento o menos.

6 Programas para adultos no incluidos en este cuadro.

7 Los productos proteicos alternativos deben cumplir los requisitos del apéndice A de esta parte. Hasta el 30 de septiembre de 2025, el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas. Para el 1 de octubre de 2025, el yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas (2 gramos de azúcares añadidos por onza). La información sobre la acreditación de carnes/alternativas de carnes puede encontrarse en la guía del FNS..

8 El zumo debe estar pasteurizado. Sólo se puede ofrecer zumo natural para cumplir el requisito de verdura o fruta en una comida o tentempié al día.

9 Debe servirse al menos una ración diaria rica en cereales integrales en todas las ocasiones. Los postres a base de cereales no pueden utilizarse para cumplir el requisito de cereales. Hasta el 30 de septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Para el 1 de octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar añadido por onza seca. Para más información sobre la acreditación de cereales, consulte las directrices del FNS.

Preparación de comida. Los alimentos fritos que se preparan in situ no pueden formar parte de la comida reembolsable. A estos efectos, se entiende por fritura la cocción de los alimentos sumergiéndolos en aceite caliente u otra grasa. Los alimentos precocinados, fritos o prefritos por un fabricante comercial pueden servirse, pero deben recalentarse con un método distinto de la fritura.

Indisponibilidad de leche fluida -

(1) Temporal. Cuando las condiciones de emergencia impidan que una institución o centro que normalmente dispone de suministro de leche obtenga temporalmente entregas de leche, la agencia estatal podrá aprobar el servicio de desayunos, almuerzos o cenas sin leche durante el período de emergencia.

(2) Continuación. Cuando una institución o centro no pueda obtener un suministro de leche de forma continuada, la agencia estatal podrá aprobar el servicio de comidas sin leche, siempre que se utilice una cantidad equivalente de leche en lata, entera en polvo o descremada en polvo 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.

Sustituciones de cereales. En Samoa Americana, Guam, Hawai, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE.UU., y en instituciones o centros de cualquier Estado que atiendan principalmente a participantes indios americanos o nativos de Alaska, se puede servir cualquier verdura, incluidas verduras como el fruto del árbol del pan, los nabos de las praderas, los plátanos, las batatas y los ñames, para cumplir el requisito de cereales.

Excepciones por motivos no relacionados con la discapacidad.

Modificaciones y variaciones en las comidas y tentempiés reembolsables descritas en los párrafos (a) a (c) de esta sección -

(1) Modificaciones por motivos de discapacidad. Las instituciones y centros deberán realizar modificaciones en las comidas, incluidas sustituciones en las comidas y tentempiés descritos en este apartado, para los participantes con discapacidad y cuya discapacidad restrinja su dieta. La modificación solicitada debe estar relacionada con la discapacidad y debe ofrecerse sin coste adicional para el niño o adulto participante.

(i) Para recibir el reembolso federal cuando una comida modificada no cumpla con los requisitos del patrón de comidas especificados en esta sección, la institución o centro deberá obtener del hogar una declaración médica por escrito firmada por un profesional de la salud autorizado por el Estado. A partir del 1 de octubre de 2025, las instituciones y centros también deberán aceptar una declaración médica firmada por un dietista titulado. La declaración médica debe proporcionar información suficiente sobre las restricciones dietéticas del niño o adulto participante, como los alimentos que deben omitirse y las alternativas recomendadas, si procede. Las comidas modificadas que cumplan los requisitos del patrón de comidas de esta sección son reembolsables con o sin declaración médica.

(ii) Las instituciones y centros deben garantizar que los padres y tutores, y sus hijos cuando la edad sea apropiada a discreción de la institución o centro; los participantes adultos; y las personas en nombre de los participantes adultos tengan conocimiento del procedimiento para solicitar modificaciones en las comidas por discapacidad y del proceso para las garantías procesales relacionadas con las modificaciones en las comidas por discapacidad. Véanse §§ 15b.6(b) y 15b.25 de este título.

(iii) Los gastos en los que se incurra al realizar modificaciones en las comidas que superen las tasas de reembolso del Programa deberán ser abonados por la institución o centro; los costes podrán pagarse con cargo a la cuenta de servicios alimentarios sin ánimo de lucro de la institución o centro.

(iv) Un padre, tutor, participante adulto, o una persona en nombre de un participante adulto puede suministrar uno o más componentes de la comida reembolsable siempre y cuando la institución o centro proporcione al menos un componente de la comida requerido.

(2) Excepciones por motivos no relacionados con la discapacidad.

(i) Las instituciones y los establecimientos deben tener en cuenta las preferencias alimentarias de los participantes al planificar y preparar las comidas y los refrigerios. Cualquier variación debe ser coherente con los requisitos del patrón de comidas especificados en esta sección.

(ii) Los gastos incurridos por variaciones que excedan las tasas de reembolso del programa deberán ser pagados por la institución o centro; los costos podrán ser pagados de la cuenta de servicios alimentarios sin fines de lucro de la institución o centro.

(iii) Un padre, tutor, participante adulto, o una persona en nombre de un participante adulto puede suministrar un componente de la comida reembolsable siempre y cuando el componente cumpla con los requisitos descritos en esta sección y la institución o centro suministre los componentes restantes.

(3) Sustituciones de leche líquida por razones que no sean de discapacidad.

(i) Una institución o centro puede ofrecer sustitutos de la leche líquida en base a una solicitud por escrito del padre o tutor del niño, un participante adulto, una persona en nombre de un participante adulto, un profesional de la salud con licencia del Estado o un dietista registrado para participantes con necesidades dietéticas que no sean discapacidades que identifique el motivo de la sustitución. Una institución o centro que decida ofrecer sustitutos de la leche líquida por un motivo no relacionado con una discapacidad no está obligado a ofrecer los sustitutos de la leche líquida específicos solicitados, sino que puede ofrecer los sustitutos de la leche líquida de su elección, siempre que los sustitutos de la leche líquida ofrecidos cumplan los requisitos del párrafo (g)(3)(ii) de este apartado. Para modificaciones de comidas relacionadas con discapacidades, véase el párrafo (g)(1) de esta sección.

(ii) Si una institución o centro opta por ofrecer uno o más sustitutos de la leche líquida por motivos no relacionados con la discapacidad, los sustitutos de la leche líquida deben proporcionar, como mínimo, los nutrientes enumerados en la siguiente tabla. Los sustitutos de la leche líquida deben estar enriquecidos de acuerdo con las directrices de enriquecimiento emitidas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.