

	COMPONENTES DE LA DIETA	ALIMENTOS	Cantidades mínimas requeridas		
			1 y 2 años	3 a 5 años	6 a 12 años
DESAYUNO <i>Deben servirse los 3 componentes</i>	Leche	Descremada ¹ o con bajo contenido de grasa (1%)	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
	Verduras/frutas	Verdura o fruta o jugo ² 100% natural	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
	Cereales en grano/panes	Pan <i>o</i>	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
		Pan de harina de maíz, bizcocho, panecillo, muffin <i>o</i>	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
		Cereales secos <i>o</i>	1/4 taza	1/3 taza	3/4 taza
	Cereales cocidos	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	
BOCADILLO <i>Seleccione 2 de los 4 componentes</i> <i>Debe servirse agua con el bocadillo si no se ofrecen bebidas.</i>	Leche	Descremada ¹ o con bajo contenido de grasa (1%)	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
	Verduras/frutas	Verdura o fruta o jugo ² 100% natural	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
	Cereales en grano/panes (ver la lista anterior y la que sigue)		1/2 porción	1/2 porción	1 porción
	Carne/alternativa a la carne (ver la lista que sigue)	Carne magra de res, de ave o de pescado <i>o</i>	1/2 oz.	1/2 oz.	1 oz.
		Mantequilla de maní <i>o</i>	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
	Maníes, nueces o semillas <i>o</i>	1/2 oz.	1/2 oz.	1 oz.	
	Yogur descremado o con bajo contenido de grasa	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	
ALMUERZO O CENA <i>Deben servirse los 5 componentes</i>	Leche	Descremada ¹ o con bajo contenido de grasa (1%)	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
	Verduras/frutas	Dos verduras y/o frutas	1/4 taza en total	1/2 taza en total	3/4 taza en total
	Cereales en grano/panes (ver la lista anterior)	Pan <i>o</i>	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
		Pasta o fideos o cereales en grano cocidos <i>o</i>	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
		Tortilla de 6 pulg.	1/2 tortilla	1/2 tortilla	1 tortilla
	Carne/alternativa a la carne	Carne magra de res, de ave o de pescado <i>o</i>	1 oz.	1 1/2 oz.	2 oz.
		Queso cottage <i>o</i>	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
		Queso <i>o</i>	1 oz.	1 1/2 oz.	2 oz.
		Huevo <i>o</i>	1/2 grande	3/4 grande	1 grande
		Frijoles secos, arvejas o lentejas cocidos <i>o</i>	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
		Mantequilla de maní <i>o</i>	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
		Maníes, nueces o semillas <i>o</i>	1/2 oz. = 50%	3/4 oz. = 50%	1 oz. = 50%
	Yogur descremado o con bajo contenido de grasa	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	

¹Se requiere leche entera para los niños de 1 año. Se requiere leche no saborizada para los niños menores de 6 años y se recomienda para los niños de 6 años y más de edad.

²No se puede servir más de una porción de jugo por día.

Consulte *Acreditación de alimentos en el CACFP ("Crediting Foods in CACFP")* para obtener información específica sobre los componentes de la dieta.

De acuerdo con la Ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a esta institución se le prohíbe discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame sin cargos al (866) 632-9992 (voz). Las personas con discapacidad auditiva o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Relevos llamando al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (español). EL USDA es un proveedor y empleador equitativo.