

	REQUISITO CAMBIOS EN EL PATRÓN DE COMIDA DE LOS NIÑOS SALUDABLES	RECOMENDACIÓN CAMBIOS EN EL PATRÓN DE COMIDA DE LOS NIÑOS SALUDABLES
Leche	<ul style="list-style-type: none"> • A los niños de 1 a 5 años se les debe servir únicamente leche sin sabor. • Para los niños de 1 a 2 años de edad, la leche debe ser entera. • Para los menores de 2 a 18 años de edad, la leche debe ser sin grasa o baja en grasa (1%). • El menú debe especificar el tipo de leche que se servirá. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda la leche sin sabor y sin grasa, o baja en grasa (1%), para niños en edad escolar.
Verduras/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> • No se debe servir más de una porción de jugo al día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las verduras y frutas deben estar frescas, congeladas o en lata, y deben prepararse sin adicionar azúcar, sal o grasa. • Al menos una de las dos porciones requeridas de verduras/fruta al almuerzo y a la cena debe ser una verdura. • Una o más porciones de verduras/fruta al día deben ser ricas en vitamina C. • Las tres o más porciones de verduras/fruta por semana deben ser ricas en vitamina A. • Las tres o más porciones de verduras/fruta por semana deben estar frescas.
Granos/ panes	<ul style="list-style-type: none"> • Los productos de grano dulce y los cereales dulces no deben ser servidos en el almuerzo ni en la cena. • No se deben servir más de dos porciones de productos de grano dulce y/o cereales dulces por semana. • Los productos de grano dulce están especificados en la sección Granos/panes de "Crediting Foods" (Alimentos de crédito) en CACFP bajo las páginas "No recomendado, pero permitido" y "No permitido". Incluyen donas, pasteles, Pop-Tarts®, pasteles de tostadora, barras de granola, barras de desayuno, panecillos, galletas, tartas y brownies. • Los cereales dulces son aquellos que contienen más de 6 gramos de azúcar por porción adulta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los panes y cereales que se sirvan han de ser integrales. Para que sea considerado integral, el primer ingrediente en la lista de la etiqueta de nutrición debe ser grano integral no enriquecido.

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

	REQUISITO CAMBIOS EN EL PATRÓN DE COMIDA DE LOS NIÑOS SALUDABLES	RECOMENDACIÓN CAMBIOS EN EL PATRÓN DE COMIDA DE LOS NIÑOS SALUDABLES
Carne/ alternativas de la carne	<ul style="list-style-type: none"> • El yogur debe ser sin grasa o bajo en grasa y debe estar preparado sin edulcorantes artificiales. 	<ul style="list-style-type: none"> • La carne y las alternativas de la carne (pollo, pavo, carne de res, cerdo, cordero, pescado y/o proteínas vegetales) deben ser magras o bajas en grasa. • La carne y las alternativas de la carne deben estar preparadas sin la adición de grasa extra. • No se debe servir más de una porción de carne procesada o rica en grasas por semana. Esto incluye perros calientes, nuggets de pollo, barras de pescado, pollo frito, salchichas de Viena, perros de maíz y/o cortes fríos o fiambres. • No se debe servir más de una porción de queso por semana, a menos que el queso sea bajo en grasa.
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • El agua se debe servir con un refrigerio si ninguno de los dos componentes requeridos es una bebida. El agua no cuenta como componente de un refrigerio. • El menú debe especificar cuando se sirva agua como refrigerio. 	