

## Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

<b>desayuno</b>					
[seleccione los tres componentes para una comida reembolsable]					
<b>componentes de comida y productos alimenticios<sup>1</sup></b>	<b>cantidades mínimas</b>				
	<b>edad 1-2</b>	<b>edad 3-5</b>	<b>edad 6-12</b>	<b>edad 13-18<sup>2</sup></b> <b>(programas extraescolares para personas en riesgo y refugios de emergencia)</b>	
Leche líquida <sup>3</sup>	4 oz líquida	6 oz líquida	8 oz líquida	8 oz líquida	
Vegetales, frutas, o porciones de ambas <sup>4</sup>	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza	
Granos (equivalencia en onzas) <sup>5 6 7 8</sup>	½ onza equivalente	½ onza equivalente	1 onza equivalente	1 onza equivalente	

### Notas finales:

<sup>1</sup> Se debe servir todos los tres componentes para que cuente como comida reembolsable.

<sup>2</sup> Los tamaños de las porciones más grandes que los especificados pueden necesitar ser servidos a niños de 13 a 18 años de edad para satisfacer sus necesidades nutricionales.

<sup>3</sup> Para niños de un año debe ser leche entera no saborizada. Para los de 2 a 5 años, debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%) o leche no saborizada sin grasa (skim). Para los niños mayores de 6 años, debe ser leche no saborizada baja en grasa (1%), leche no saborizada sin grasa (skim) o leche saborizada libre de grasa (skim). **Nota: la leche saborizada no está permitida en California.**

<sup>4</sup> El jugo puede usarse únicamente en una sola comida una vez al día para cumplir con el requisito de vegetales o fruta, incluyendo las meriendas del día, y debe ser 100% jugo sin diluir pasteurizado.

<sup>5</sup> Por lo menos una porción por día debe ser rica en granos integrales, en cualquiera de las comidas o meriendas. Los postres basados en granos no cuentan para cumplir con el requisito de granos.

<sup>6</sup> La carne y los sustitos de carne pueden usarse para cumplir con todo el requisito de granos un máximo de tres veces por semana. Una onza de carne y sustitos de carne es igual a una onza equivalente de granos.

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

<sup>8</sup> Los cereales de desayuno deben contener un máximo de 6 gramos de azúcar por onza seca (que no pase de 21.2 gramos de sucrosa y demás azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).