

Patrón de comidas para menores

Edades de 1 a 18 años

DESAYUNO

3 COMPONENTES NECESARIOS



Leche

1-2

3-5

6-18

leche líquida	1-2	3-5	6-18
1 año: leche entera sin sabor 2-5: sin sabor 1 % o descremada 6-18: sin o con sabor 1 % o descremada	4 onzas	6 onzas	8 onzas

Vegetales/frutas

vegetales, frutas o porciones de ambos * el jugo solo se puede servir una vez/día	1-2	3-5	6-18
	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza

Granos

pan, bísquet, muffin	1-2	3-5	6-18
	eqv. a 1/2 onza	eqv. a 1/2 onza	eqv. a 1 onza
cereal, cocido	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
cereal, sin hidratar: <i>granola</i>	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
cereal, sin hidratar: <i>en hojuelas o redondo</i>	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
cereal, sin hidratar: <i>inflado</i>	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza

Carne/sustitutos de la carne *opcional*

carne magra, aves de corral o pescado	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
queso (natural/procesado)	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
queso cottage, comida con queso, queso para untar	1 onza	1 onza	2 onzas
huevo, entero	1/4 huevo	1/4 huevo	1/2 huevo
yogur	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
mantequilla de nueces/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas

conversiones:

1/2 taza = 4 onzas
3/4 taza = 6 oz
1 taza = 8 onzas
1 pinta = 2 tazas
1 cuarto de galón = 2 pintas = 4 tazas
1 galón = 4 cuartos de galón = 16 tazas

Tenga en cuenta que las porciones mencionadas son los mínimos. Se recomienda servir porciones más grandes, especialmente a los menores más grandes y a los que piden más.

JUNIO DE 2022

Patrón de comidas para menores

Edades de 1 a 18 años

ALMUERZO Y CENA



5 componentes necesarios

Leche

1-2

3-5

6-18

leche líquida 1 año: leche entera sin sabor 2-5: sin sabor 1 % o descremada 6-18: sin o con sabor 1 % o descremada	4 onzas	6 onzas	8 onzas
--	---------	---------	---------

Vegetales

vegetales *el jugo solo se puede servir una vez/día	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza
---	----------	----------	----------

Frutas

frutas *el jugo se puede servir una vez/día *se puede servir un segundo vegetal en lugar de fruta	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
--	----------	----------	----------

Granos

pan, bísquet, bollo, panecillo, tortilla, crackers	eqv. a 1/2 onza	eqv. a 1/2 onza	eqv. a 1 onza
pasta, arroz, grits	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza

Carne/sustitutos de la carne

carne magra, aves de corral o pescado	1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas
queso (natural/procesado)	1 onza	1 1/2 onzas	2 onzas
queso cottage, comida con queso, queso para untar	2 onzas	3 onzas	4 onzas
frijoles o guisantes cocidos, sin líquido	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
huevo, entero	1/2 huevo	3/4 huevo	1 huevo
yogur	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
mantequilla de nueces/semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
nueces y semillas	1/2 onza = 50 %	3/4 onza = 50 %	1 onza = 50 %

conversiones:

1/2 taza = 4 onzas
 3/4 taza = 6 oz
 1 taza = 8 onzas
 1 pinta = 2 tazas
 1 cuarto de galón = 2 pintas = 4 tazas
 1 galón = 4 cuartos de galón = 16 tazas

Tenga en cuenta que las porciones mencionadas son los mínimos. Se recomienda servir porciones más grandes, especialmente a los menores más grandes y a los que piden más.

JUNIO DE 2022

Patrón de comidas para menores

Edades de 1 a 18 años

SNACK

2 componentes necesarios

solo 1 puede ser una bebida



Leche

1-2 3-5 6-18

leche líquida 1 año: leche entera sin sabor 2-5: sin sabor 1 % o descremada 6-18: sin o con sabor 1 % o descremada	4 onzas	4 onzas	8 onzas
--	---------	---------	---------

Vegetales

vegetales * el jugo solo se puede servir una vez/día	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
--	----------	----------	----------

Frutas

frutas * el jugo se puede servir una vez/día	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
--	----------	----------	----------

Granos

pan, bísquet, bollo, panecillo, tortilla, crackers	eqv. a 1/2 onza	eqv. a 1/2 onza	eqv. a 1 onza
pasta, arroz, grits	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
cereal, sin hidratar: granola	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
cereal, sin hidratar: en hojuelas o redondo	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
cereal, sin hidratar: inflado	3/4 taza	3/4 taza	1 1/4 taza

Carne/sustitutos de la carne

carne magra, aves de corral o pescado	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
queso (natural/procesado)	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
queso cottage, comida con queso, queso para untar	1 onza	1 onza	2 onzas
frijoles o guisantes cocidos, sin líquido	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
huevo, entero	1/2 huevo	1/2 huevo	1/2 huevo
yogur	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
mantequilla de nueces/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
nueces y semillas	1/2 onza	1/2 onza	1 onza

conversiones:

1/2 taza = 4 onzas 1 pinta = 2 tazas
 3/4 taza = 6 oz 1 cuarto de galón = 2 pintas = 4 tazas
 1 taza = 8 onzas 1 galón = 4 cuartos de galón = 16 tazas

Tenga en cuenta que las porciones mencionadas son los mínimos. Se recomienda servir porciones más grandes, especialmente a los menores más grandes y a los que piden más.

Patrón de comidas para menores

Recordatorios importantes

Leche

- Los menores de un año (después del primer cumpleaños y antes del segundo) deben recibir leche entera sin sabor.
- Los menores de 2 a 5 años deben recibir leche al 1 % sin sabor (baja en grasa) sin grasa (descremada).
- Los menores mayores de 6 años deben recibir leche sin o con sabor al 1 % o sin grasa.
- Los menores de 12 a 13 meses pueden continuar recibiendo fórmula infantil mientras hacen la transición a la leche entera sin sabor.
- La leche materna es de gran valor para menores de cualquier edad.
- Los menores de 24 a 25 meses pueden recibir leche entera o al 2 % mientras hacen la transición al 1 % o sin grasa. Se deben mencionar en el menú los tipos de leche que se sirven (el contenido de grasa y si es sin o con sabor añadido).
- Consulte la lista de *sustitutos de la leche y leches de gran valor* para conocer los sustitutos no lácteos de gran valor.

Frutas y vegetales

- El jugo de vegetales o frutas debe ser concentrado y pasteurizado, y ser 100% jugo.
- No se puede servir jugo más de una vez al día.
- Una taza de verduras de hojas verdes crudas se toma como 1/2 taza de vegetales. 1/4 taza de fruta deshidratada, como pasas, se toma como 1/2 taza de fruta.
- El almuerzo y la cena deben contener por lo menos un vegetal y una fruta. Se puede servir un segundo vegetal en lugar de fruta.

Granos

- Todos los granos deben ser integrales, enriquecidos o ricos en granos integrales.
- Los granos preenvasados deben contener harina enriquecida o granos integrales como el primer ingrediente (o 2.º después del agua). El azúcar no debe ser el primer ingrediente.
- Al menos una porción de granos por día debe ser rica en granos integrales y debe anotarse en el menú (por ejemplo, "crackers WGR"). Se recomiendan mucho los cereales 100 % integrales. La masa de maíz y la masa de harina se consideran ricas en granos integrales.
- La harina de maíz, la sémola de maíz y otros productos de maíz deben mencionar claramente que son integrales o enriquecidos para que se tomen como granos. Para ser considerados ricos en cereales integrales, deben ser enteros o tratados con cal (nixtamalizados).
- Los postres a base de granos, como galletas dulces, donas, barras de granola/granos, no se toman como de gran valor. Los cereales no deben tener más de 6 g de azúcar/onza seca. Consulte la *Lista de cereales aprobados de WIC de Florida*.

Carne/sustitutos de la carne

- Las comidas combinadas comercialmente procesadas, como pollo empanizado, pizza y lasaña, deben tener una etiqueta CN o una declaración de formulación del producto que identifique la contribución del patrón de comidas.
- La carne/los sustitutos de la carne no se exigen en el desayuno, pero se pueden servir como un extra o en lugar del componente de granos integrales no más de 3 veces/semana. El yogur no debe tener más de 23 g de azúcar/6 oz.
- Una porción de frijoles o guisantes cocidos puede tomarse como sustituto de la carne o como vegetal.

