

# Patrones de Comidas para Niños en el Programa de Alimentos para Cuidado de Niños

## Child Care Food Program Meal Pattern for Children

Una meta significativa del Programa de Alimentos para Cuidado de Niños es servir comidas y meriendas nutritivas que cumplan con los requisitos del patrón de comidas del programa y que son apetecibles para los niños. El Patrón de Comidas para Niños del Programa de la de Comidas para Cuidado de Niños asegura comidas bien balanceadas que suplen las clases y cantidades de alimentos que requieren los niños para ayudar a cumplir con las necesidades diarias de nutrientes y calorías.

**Los proveedores de cuidado de niños tienen que asegurarse de que cada comida que se le sirve a los niños contiene, como mínimo, cada uno de los componentes en las cantidades adecuadas para cada grupo por edad como se estipula en el Patrón de Comidas para Niños del CCFP.**

Para cumplir con la política descrita arriba, los proveedores de cuidado de niños tienen que adherirse al Patrón de Comidas para Niños del CCFP.

Componentes De Alimentos Para el Patrón de Comidas:		Grupo por edad y Tamaño de la Porción:		
		1 y 2 años:	3 – 5 años:	6 – 12 <sup>1</sup> años:
Desayuno (3 Componentes)	<b>Leche<sup>11</sup></b> Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
	<b>Vegetales y Frutas<sup>10</sup></b> Vegetal (es) y/o fruta (s) o Jugo puro de vegetal o fruta <sup>2</sup>	1/4 taza 1/4 taza	1/2 taza 1/2 taza	1/2 taza 1/2 taza
	<b>Granos/Panes<sup>3, 10</sup></b> Pan o Pan de Maíz, panecillos, bolillos, magdalenas, (muffins), etc. o Cereal seco frío <sup>4</sup> o Granos de cereal cocido o Productos de pasta o fideos	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza o 1/3 oz. 1/4 taza 1/4 taza	1/2 rebanada 1/2 porción 1/3 taza o 1/2 oz. 1/4 taza 1/4 taza	1 rebanada 1 porción 3/4 taza o 1 oz. 1/2 taza 1/2 taza
Almuerzo/Comida (4 Componentes – 5 artículos)	<b>Leche<sup>11</sup></b> Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
	<b>Vegetales y Frutas<sup>8, 10</sup></b> Vegetal (es) y/o fruta (s), <b>2 o mas</b>	1/4 taza total	1/2 taza total	3/4 taza total
	<b>Granos/Panes<sup>3, 10</sup></b> Pan o Pan de Maíz, panecillos, bolillos, magdalenas (muffins), etc. o Productos de pasta o fideos o Granos de cereal cocido	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza 1/4 taza	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza 1/4 taza	1 rebanada 1 porción 1/2 taza 1/2 taza
	<b>Carnes y Sustitutos de Carne<sup>10</sup></b> Carne magra o aves o pescado <sup>5</sup> o Sustitutos de proteína <sup>6</sup> o Queso o Huevo (grande) o Frijoles o guisantes secos cocidos o Mantequillas de maní o mantequilla de soya u otras mantequillas de nueces/semillas o maní o nueces de soya o nueces o semillas de árboles <sup>9</sup> o Yogur, sin o con sabor, sin o con azúcar	1 oz. 1 oz. 1 oz. 1/2 huevo 1/4 taza 2 Cdas. 1/2 oz. = 50% 4 oz. o 1/2 taza	1 1/2 oz. 1 1/2 oz. 1 1/2 oz. 3/4 huevo 3/8 taza 3 Cdas. 3/4 oz. = 50% 6 oz. o 3/4 taza	2 oz. 2 oz. 2 oz. 1 huevo 1/2 taza 4 Cdas. 1 oz. = 50% 8 oz. o 1 taza

**Nota:** Leche debe servirse con cada desayuno, almuerzo y cena. Entre el primer y el segundo cumpleaños del niño, es muy recomendable servir leche entera. Después del segundo cumpleaños se requiere servirles leche baja en grasa o sin grasa. Para asegurar que se ingiere suficiente calcio, puede servirse leche baja en grasa con chocolate.

Conversiones:

1/2 taza = 4 oz. líquidas	1 pinta = 2 tazas
3/4 taza = 6 oz. líquidas	1 cuartillo = 2 pintas = 4 tazas
1 taza = 8 oz. líquidas	1 galón = 4 cuartillo = 16 tazas

## Patrones de Comidas del CCFP para Niños *(continuación)*

Componentes De Alimentos Para el Patrón de Comidas:		Grupo por edad y Tamaño de la Porción:		
		1 y 2 años:	3 – 5 años:	6 – 12 <sup>1</sup> años:
<b>Merienda<sup>7</sup></b> <b>(Seleccione 2 componentes diferentes)</b>	<b>Leche<sup>11</sup></b>			
	Leche líquida	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
	<b>Vegetales y Frutas<sup>10</sup></b>			
	Vegetal (es) y/o fruta (s) o Jugo puro de vegetal o fruta <sup>2</sup>	1/2 taza 1/2 taza	1/2 taza 1/2 taza	3/4 taza 3/4 taza
	<b>Granos/Panes<sup>3, 10</sup></b>			
	Pan o Pan de Maíz, panecillos, bolillos, magdalenas (muffins), etc. o Cereal seco frío <sup>4</sup> o Granos de cereal cocido o Productos de pasta o fideos	1/2 rebanada 1/2 porción 1/4 taza o 1/3 oz. 1/4 taza 1/4 taza	1/2 rebanada 1/2 porción 1/3 taza o 1/2 oz. 1/4 taza 1/4 taza	1 rebanada 1 porción 3/4 taza o 1 oz. 1/2 taza 1/2 taza
	<b>Carnes y Sustitutos de Carne<sup>10</sup></b>			
	Carne magra o aves o pescado <sup>5</sup> o Sustitutos de proteína <sup>6</sup> o Queso o Huevo (grande) o Frijoles o guisantes secos cocidos o Mantequilla de maní o mantequilla de soya u otras mantequillas de nueces/semillas o maní o nueces de soya o nueces o semillas de árboles <sup>9</sup> o Yogur, sin o con sabor, sin o con azúcar	1/2 oz. 1/2 oz. 1/2 oz. 1/2 huevo 1/8 taza  1 Cdas.  1/2 oz. 2 oz. o 1/4 taza	1/2 oz. 1/2 oz. 1/2 oz. 1/2 huevo 1/8 taza  1 Cdas. 1/2 oz. 2 oz. o 1/4 taza	1 oz. 1 oz. 1 oz. 1/2 huevo 1/4 taza  2 Cdas. 1 oz. 4 oz. o 1/2 taza

1. Los niños de 12 años y mayores pueden ser servidos porciones más grandes basado en las necesidades mayores de alimentos de niños y niñas mayores, pero tiene que servirse, como mínimo, las cantidades mínimas especificadas para niños de 6-12 años.
2. El jugo de vegetal o fruta tiene que ser puro, pasteurizado y 100% jugo. A menos que sea jugo de naranja o toronja, también tiene que ser fortificado con 100% o más de vitamina C.
3. El pan, productos de pasta y fideos y granos de cereales tienen que ser de grano entero o enriquecidos; el pan de maíz, panecillos, bolillos, magdalenas (muffins), etc. tienen que estar hechos con grano entero o con harina enriquecida; el cereal tiene que ser de grano entero o enriquecido o fortificado. Productos de granos/pan tienen que tener harina enriquecida o grano entero como primer ingrediente.
4. Los cereales secos fríos tienen que medirse por volumen (taza) o peso (onzas) el que sea menor.
5. El tamaño de porción para carne magra, aves o pescado es la porción comestible según se sirve.
6. Productos sustitutos de proteína tienen que tener por lo menos 80% de la calidad de la proteína de la leche (caseína) determinada por el "Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score" (PDCAAS) y tiene que contener por lo menos 18% de proteína por peso cuando está completamente hidratada y formulada.
7. En la merienda, seleccione por lo menos dos componentes de alimentos. Jugo no debe servirse cuando se sirve leche como el otro componente.
8. En el almuerzo y la cena, sirva dos o más clases de vegetal (es) y fruta (s) o una combinación de ambas. Jugo de vegetal o jugo de fruta no se debe contar como que cumple con más de la mitad de este requisito.
9. En el almuerzo y la cena no se pueden utilizar nueces o semillas para cumplir con más del 50% de carne o sustituto requerido. Las nueces y semillas deben combinarse con otros sustitutos de carne para cumplir con el requisito. Con el propósito de determinar combinaciones, 1 onza de nueces o semillas equivale a 1 onza de carne magra, ave o pescado cocido.
10. Porciones pueden ser de una cantidad igual a cualquier combinación de éste componente. Nota: No se acredita menos de 1/8 de taza de fruta o vegetal.
11. Después del primer cumpleaños del niño y antes del segundo cumpleaños, es muy recomendable que servir leche entera. Después del segundo cumpleaños del niño, se requiere que se sirva leche baja en grasa o sin grasa.

## Requisitos Adicionales para Componentes de Alimentos

Los proveedores de cuidado para niños tienen que asegurar que se sirvan a los niños comidas de calidad y que se fomente la educación en nutrición. Cuando se planean los menús se deben cumplir los siguientes requisitos:

### Leche Líquida:

- Después del primer cumpleaños del niño y antes del segundo cumpleaños, es muy recomendable servir leche entera.
- Después del segundo cumpleaños del niño, tiene que servirse leche baja en grasa (1%) o sin grasa.

### Vegetales o Fruta o Jugo:

- Jugo de frutas o vegetales tienen que ser fortificados, pasteurizados o 100% jugo. Al menos que sea jugo de naranja o toronja, también tiene que estar fortificados con 100% o más vitamina C.
- Jugo de fruta no se debe servir más de una vez al día. Vegetales y/o frutas frescos, congelados o enlatados tienen que ser servidos por lo menos dos veces por semana en el menú del desayuno y dos veces por semana en el menú de la merienda. Por favor, note: Para esos centros que reclaman dos meriendas y una comida, en lugar de dos comidas y una merienda, tienen que servir vegetales y/o frutas frescas, congeladas o enlatados por lo menos dos veces a la semana en cada merienda.
- Fuentes buenas de Vitamina A tienen que ser servidas por lo menos dos veces a la semana y tienen que provenir de vegetales y frutas.
- Fuentes buenas de Vitamina C tienen que servirse diariamente y tienen que venir de vegetales y frutas o jugos de fruta.
- No se puede contar porciones menores de 1/8 de taza de vegetales y frutas como que cuentan con el componente de vegetal/fruta.

### Granos/panes:

- Comidas de granos/pan tienen que ser de grano entero, enriquecido o hechos con harina de grano entero o enriquecida. El salvado o germen se cuentan como enriquecidos o como harina de grano entero. La harina de maíz y sémola de maíz (farina) tienen que designarse como entero o enriquecido para ser acreditable.
- Solo se permiten los cereales listos para comer que contienen 10 o menos gramos de azúcar por porción, como aparece en la etiqueta de Datos de Nutrición.
- Granos dulces/alimentos de pan deben ser de grano completo o preparados con harina o comida enriquecida y puede ser acreditada como una porción de pan servido solo en el desayuno o en la merienda. Granos/panes envasados deben tener harina o comida enriquecida o granos completos como el ingrediente principal identificado en el paquete.
- No se permiten más de dos alimentos dulces de grano/pan en el desayuno ni más de dos en la merienda por semana (no excediendo cuatro alimentos dulces por semana) Por favor, note: No importa la variedad de meriendas que usted ofrece (ej. mañana, media tarde y tarde) su menú de CCFP no puede contener más de dos artículos para merienda que sea grano/pan dulce.

### Carne o sustituto de carne

- Combinaciones de alimentos procesados comercialmente (platos principales de conveniencia-congelados o enlatados) tienen que tener una etiqueta del CN o una hoja de análisis del fabricante que dice la contribución del componente de comida al patrón de comida.
- Una porción de frijoles o guisantes secos cocidos puede contar como vegetal o sustituto de carne pero no como ambos en la misma comida.

**\*\*Por favor note que alimentos donados no se pueden usar para contribuir a los requisitos del patrón de comidas.\*\***