

Patrón de comidas para niños del Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil

El Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil (Child Care Food Program, CCFP) proporciona ayuda a instituciones de cuidado infantil y guarderías familiares para el suministro de alimentos nutritivos que contribuyan al bienestar, el crecimiento saludable y el desarrollo de los niños pequeños. **Los proveedores de cuidado infantil deben garantizar que cada comida que se sirve a los niños contenga, como mínimo, cada uno de los componentes alimentarios en las cantidades indicadas para el grupo de edad adecuado según se indica en el Patrón de comidas para niños del CCFP.**

Componentes alimentarios del Patrón de comidas para niños:		Grupo de edad y tamaño de la porción:		
		1 y 2 años:	3 a 5 años:	6 a 18 ¹ años:
Desayuno (3 componentes)	Leche² Leche líquida	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas
	Vegetales, frutas o porciones de ambos³ Vegetales o frutas	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
	Granos^{*5,6,7} *Granos integrales, rico en granos integrales, enriquecido Pan Producto de panificación como galleta, rosquilla, panecillo inglés Cereal para desayuno cocido ⁸ , grano de cereal o pasta Cereal instantáneo para el desayuno (seco, frío) ⁸ *Se puede emplear carne y sustitutos de la carne para cumplir con el requisito de granos enteros, como máximo, tres veces por semana. ⁶	1/2 rodaja 1/2 porción 1/4 taza 1/4 taza *1/2 onza (opcional)	1/2 rodaja 1/2 porción 1/4 taza 1/3 taza *1/2 onza (opcional)	1 rodaja 1 porción 1/2 taza 3/4 taza *1 onza (opcional)
Almuerzo/cena (5 componentes)	Leche² Leche líquida	4 onzas líquidas	6 onzas líquidas	8 onzas líquidas
	Carne y sustitutos de la carne Carne magra, aves de corral o pescado ¹⁰ Tofu, productos de soja o productos alternativos de proteína ¹¹ Queso Huevo grande Guisantes o frijoles secos y cocidos Mantequilla de maní/crema de cacahuete, mantequilla de nuez de soja o mantequillas de otras nueces o semillas Yogur natural o con sabor añadido, con o sin azúcar ¹² Maní/cacahuete, nueces de soja, frutos de cáscara o semillas ⁹	1 onza 1 onza 1 onza 1/2 huevo 1/4 taza 2 cucharadas 4 onzas o 1/2 taza 1/2 onza = 50 %	1 1/2 onzas 1 1/2 onzas 1 1/2 onzas 3/4 huevo 3/8 taza 3 cucharadas 6 onzas o 3/4 taza 3/4 onza = 50 %	2 onzas 2 onzas 2 onzas 1 huevo 1/2 taza 4 cucharadas 8 onzas o 1 taza 1 onza = 50 %
	Vegetales^{3,4} Vegetales	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza
	Frutas^{3,4} Frutas	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
	Granos^{*5,7} *Granos integrales, rico en granos integrales, enriquecido Pan Producto de panificación como galleta, rosquilla, panecillo inglés Cereal para desayuno cocido ⁸ , grano de cereal o pasta	1/2 rodaja 1/2 porción 1/4 taza	1/2 rodaja 1/2 porción 1/4 taza	1 rodaja 1 porción 1/2 taza

Nota: la leche se debe servir con cada desayuno, almuerzo y cena. Se debe proporcionar leche entera entre el primer y segundo año de vida del niño. Después del segundo año, se debe servir leche baja en grasa o sin grasa. No se puede servir leche con sabor añadido a los niños que tengan menos de 6 años.

Conversiones:

1/2 taza = 4 onzas líquidas
3/4 taza = 6 onzas líquidas
1 taza = 8 onzas líquidas

1 pinta = 2 tazas
1 cuarto de galón = 2 pintas = 4 tazas
1 galón = 4 cuartos de galón = 16 tazas

Patrón de comidas para niños del CCFP (continuación)

Componentes alimentarios del Patrón de comidas para niños:		Grupo de edad y tamaño de la porción:		
		1 y 2 años:	3 a 5 años:	6 a 18 ¹ años:
Merienda¹³ (Seleccionar 2 componentes diferentes)	Leche²			
	Leche líquida	4 onzas líquidas	4 onzas líquidas	8 onzas líquidas
	Carne y sustitutos de la carne			
	Carne magra, aves de corral o pescado ¹⁰	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
	Tofu, productos de soja o productos alternativos de proteína ¹¹	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
Queso	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	
Huevo grande	1/2 huevo	1/2 huevo	1/2 huevo	
Guisantes o frijoles secos y cocidos	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza	
Mantequilla de mani/crema de cacahuete, mantequilla de nuez de soja o mantequillas de otras nueces o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	
de soja o mantequillas de otras nueces o semillas	2 onzas o 1/4 taza	2 onzas o 1/4 taza	4 onzas o 1/2 taza	
Yogur natural o con sabor añadido, con o sin azúcar ¹²	1/2 onza	1/2 onza	1 onza	
Maní/cacahuete, nueces de soja, frutos de cáscara o semillas				
	Vegetales³			
Vegetales	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	
	Frutas³			
Frutas	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	
	Granos*^{5,7}			
*Granos integrales, rico en granos integrales, enriquecido				
Pan	1/2 rodaja	1/2 rodaja	1 rodaja	
Producto de panificación como galleta, rosquilla, panecillo inglés	1/2 porción	1/2 porción	1 porción	
Cereal para desayuno cocido ⁸ , grano de cereal o pasta	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	
Cereal instantáneo para el desayuno (seco, frío) ⁸	1/4 taza	1/3 taza	3/4 taza	

- Es posible que se tengan que servir tamaños de porciones más grandes que los especificados a los niños de entre 13 y 18 años para satisfacer sus necesidades nutricionales.
- Se debe servir leche entera sin sabor añadido a los niños de un año.
Se debe servir leche sin sabor añadido baja en grasa (1 por ciento) o sin grasa (descremada) a los niños de entre dos y cinco años.
Se debe servir leche sin sabor añadido baja en grasa (1 por ciento), leche sin sabor añadido y sin grasa (descremada), o leche con sabor añadido y sin grasa (descremada) a los niños de seis años o más.
- El jugo concentrado pasteurizado solo se puede usar para cumplir con los requisitos de vegetales o frutas en una comida por día, incluido el bocadillo.
- Se puede usar un vegetal para cumplir con el requisito de fruta entera. Cuando se sirven dos vegetales en el almuerzo o la cena, se deben servir dos tipos de vegetales diferentes.
- Al menos una porción por día de todas las comidas debe contener un 100 % de granos integrales. Los postres a base de granos no se consideran para cumplir con el requisito de granos.
- En el desayuno, se puede emplear carne y sustitutos de la carne para cumplir con el requisito de granos enteros, como máximo, tres veces por semana. Una onza de carne y sustitutos de la carne es lo mismo que alimentos equivalentes a una onza de granos (una porción).
- A partir del 1 de octubre de 2019, se usarán alimentos equivalentes a una onza para determinar la cantidad de granos acreditables.
- Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21 gramos de sacarosa y otros azúcares cada 100 gramos de cereal seco).
- En el almuerzo y la cena, no se puede cubrir más del 50 % del requisito de carne o sustitutos de la carne con nueces o semillas. Las nueces o las semillas se deben combinar con otra carne o sustituto de la carne para cumplir con el requisito. A los fines de determinar las combinaciones, 1 onza de nueces o semillas equivale a 1 onza de carne magra, ave de corral o pescado cocidos.
- El tamaño de la porción de carne magra, ave de corral o pescado es la porción comestible servida.
- Los productos alternativos de proteína deben cumplir los requisitos que se incluyen en el Apéndice A de la parte 226.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales en cada 6 onzas.
- A la hora de los bocadillos, seleccione dos de los cinco componentes para servir un bocadillo reembolsable. Solo uno de los dos componentes puede ser una bebida.

Patrón de comidas para niños del CCFP (*continuación*)

Los proveedores de cuidado infantil tienen la oportunidad exclusiva de garantizar que se desarrollen hábitos alimenticios saludables de forma temprana y promover el bienestar de todos los niños bajo su cuidado.

Leche líquida:

- Después de que el niño cumpla un año y antes de los dos años, se debe servir leche entera.
- Una vez que el niño tenga dos años, se debe servir leche baja en grasa (1 %) o sin grasa.
- No se permite servir leche con sabor añadido a niños menores de seis años. Se puede servir leche con sabor añadido y sin grasa a los niños de seis años o más.
- Se deben indicar en el menú los tipos de leche que se sirven (el contenido de grasa y si es con sabor añadido).

Vegetal, fruta o jugo:

- El jugo de vegetales o frutas debe ser concentrado y pasteurizado, y debe contener un 100 % de jugo. A menos que sea jugo de naranja o toronja, también debe ser jugo fortificado con 100 % o más de vitamina C.
- El jugo de frutas no se debe servir más de una vez al día.
- Una taza de vegetales de hojas verdes cuenta como ½ taza de vegetales.
- Menos de 1/8 taza de vegetales y frutas no se puede considerar para cumplir con el componente de vegetales o frutas.
- En el almuerzo y la cena, se puede servir un vegetal y una fruta o dos vegetales diferentes (no se pueden servir dos frutas para cumplir con este requisito).

Granos:

- Los alimentos de granos y de panificación deben ser de granos integrales, estar enriquecidos, o hechos de granos integrales o harina enriquecida. El salvado y el germen se consideran harinas enriquecidas o de granos integrales. Las tortillas/frituras de maíz, fécula de maíz o harina de maíz, y la sémola de maíz se deben designar como productos integrales o enriquecidos para ser acreditables.
- Al menos una porción por día de todas las comidas debe contener un 100 % de granos integrales. Esto se debe especificar en el menú (por ejemplo, “pan de grano integral”).
- Solo se pueden servir cereales instantáneos para desayuno que estén cocidos y contengan 6 gramos (g) de azúcar o menos por cada onza seca (consultar la *Lista de cereales aprobada por el Programa para Mujeres, Bebés y Niños [Women, Infants, and Children, WIC] de Florida*).
- Los productos de granos preenvasados deben contener harina enriquecida o granos integrales como el primer ingrediente indicado en el envase.
- Los postres a base de granos (por ejemplo, galletas dulces, rosquillas o barras de granola) no se consideran para cumplir con el requisito de granos.

Carne o sustitutos de la carne:

- Los alimentos combinados procesados comercialmente (alimentos precocinados: congelados o enlatados) deben tener una etiqueta de nutrición infantil (Child Nutrition, CN) o una declaración de formulación de producto del fabricante que indique la contribución del componente alimentario al patrón de comidas.
- Una porción de guisantes o frijoles secos y cocidos puede contar como un vegetal o un sustituto de la carne, pero no como ambos componentes en la misma comida.
- El yogur no debe contener más de 23 g de azúcares totales cada 6 onzas (15 g por cada 4 onzas o 3.8 g por onza).
- En el desayuno, *se puede* emplear carne o sustitutos de la carne para cumplir con el requisito de granos enteros, como máximo, tres veces por semana. Una onza de carne o sustitutos de la carne es lo mismo que alimentos equivalentes a una onza de granos (una porción).

****Tenga en cuenta que no se pueden usar donaciones de alimentos para contribuir a los requisitos del patrón de comidas****