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 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**	**1/4 taza**	**1/2 taza**	**1/2 taza**

Granos

pan, bísquet, muffin	**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: *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 *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
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

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.° 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.

JUNIO DE 2022