

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 1-2 años

¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Vegetales, frutas o ambos (1/4 taza)
Granos (1/2 oz. eq.)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para cumplir con el componente de granos completo en el desayuno hasta 3 veces por semana.



1/4 taza Duraznos cortados

1/4 taza Avena



1/2 taza Niños de 1 año: Leche entera sin sabor Niños de 2 años: Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)

Ejemplo de desayuno

Sándwich de queso a la plancha

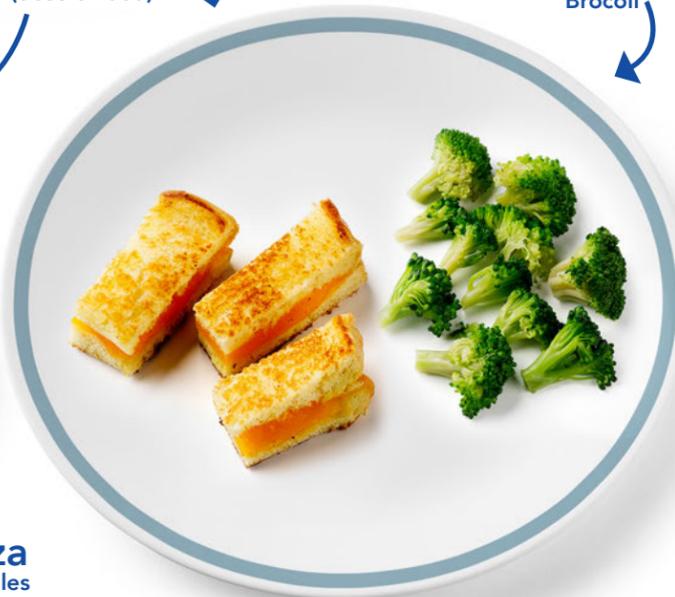
Hecho con 1/2 oz. eq. Pan enriquecido y 1 oz. Queso

1/8 taza Brócoli

1/2 taza Niños de 1 año: Leche entera sin sabor Niños de 2 años: Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)



1/8 taza Bayas azules



Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Carnes/sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (1/8 taza)
Frutas (1/8 taza)
Granos (1/2 oz. eq.)

Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser rico en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
Carnes/sustitutos de carne (1/2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (1/2 oz. eq.)

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



Salsa de yogur Hecha con 1/4 taza (2 oz.) Yogur

*El yogur no debe tener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.



1/2 taza Tiras de pimiento

Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-667-S
Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.