

Servir comidas escolares a niños preescolares

Las comidas preescolares servidas a través del Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar (NSLP y SBP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos están diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños pequeños. Los niños reciben comidas que siguen el patrón de comida preescolar si son estudiantes del nivel educativo preescolar. Hay dos grupos de edad bajo el patrón de comida preescolar: niños de 1 a 2 años de edad (1-2 años) y niños de 3 a 5 años de edad (3-5 años). Los tipos de leche y los tamaños mínimos de porción para algunos componentes alimenticios son diferentes para los dos grupos de edad. Siguiendo el patrón de comida preescolar, su escuela puede ayudar a que los niños pequeños coman los tipos y cantidades de alimentos que mejor apoyan su crecimiento y desarrollo.

Patrón de comida preescolar

	Desayuno		Almuerzo	
	1-2 años	3-5 años	1-2 años	3-5 años
 Leche	½ taza (4 oz.)	¾ taza (6 oz.)	½ taza (4 oz.)	¾ taza (6 oz.)
 Frutas	¼ taza	½ taza	⅛ taza	¼ taza
 Vegetales			⅛ taza	¼ taza
<i>Opcional: Un segundo vegetal diferente se puede servir en vez de fruta en el almuerzo.</i>				
 Granos	½ oz. eq.	½ oz. eq.	½ oz. eq.	½ oz. eq.
 Carnes o sustitutos de carne	<i>Opcional: Se puede servir carnes o sustitutos de carne para cumplir con el componente completo de granos hasta 3 veces por semana en el desayuno. El tamaño de porción mínima para cada grupo de edad es ½ oz. eq.</i>		1 oz. eq.	1½ oz. eq.

Los tamaños de porciones son los mínimos.
 Los operadores pueden ofrecer porciones más grandes.
 Oz. = Onzas; Oz. eq. = Onza equivalente



Desayuno: diferencias entre los patrones de comida preescolar y de kínder a 5to grado (K-5)

	Preescolar	Grados K-5
 Leche	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para niños de 1-2 años: ½ taza (4 oz.) es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ¾ taza (6 oz.) es requerida diariamente. <p>Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para niños de 1 año: Solo leche entera sin sabor. ✓ Para niños de 2-5 años: Solo leche sin sabor, baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada).* • No se requiere ofrecer más de una opción de leche líquida. 	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 taza (8 oz.) es requerida diariamente (5 tazas requeridas semanalmente). <p>Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor. • Debe ofrecer al menos dos opciones diferentes de leche líquida (por ejemplo, leche baja en grasa y sin grasa). • Si ofrece leche con sabor, también tiene que ofrecer leche sin sabor.
 Frutas	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para niños de 1-2 años: ¼ taza de frutas, vegetales o una combinación de ambos es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ½ taza de frutas, vegetales o una combinación de ambos es requerida diariamente. • Se puede servir frutas, vegetales o una combinación de ambos para cumplir con el componente combinado de vegetales/frutas. • No hay requisitos de los subgrupos de vegetales. • Se puede servir jugo 100% una vez al día. Si el jugo se sirve en el desayuno, no se puede servir en el almuerzo. 	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 taza de fruta es requerida diariamente (5 tazas son requeridas semanalmente). • Solo se requiere frutas en el desayuno. • Los vegetales pueden reemplazar a las frutas (ver “Vegetales” a continuación). • Se puede ofrecer jugo 100% para satisfacer hasta la mitad de la cantidad de frutas o vegetales que se ofrecen en una semana (sin límite diario).
 Vegetales		<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Opcional en el desayuno. • Se pueden ofrecer vegetales en lugar de fruta. Los vegetales con almidón se pueden servir en cualquier momento durante la semana, siempre que se ofrezcan al menos 2 tazas de vegetales de los siguientes subgrupos durante la misma semana: <ul style="list-style-type: none"> • Verde oscuro • Rojo/naranja • Frijoles y guisantes (legumbres) • Otros. • Se puede ofrecer jugo 100% para satisfacer hasta la mitad de la cantidad de frutas o vegetales que se ofrecen en una semana (sin límite diario).
 Granos	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para niños de 1-2 y 3-5 años: ½ oz. eq. es requerida diariamente. • Uno de los componentes de grano ofrecidos durante el día debe ser rico en grano integral. • Se pueden servir granos enriquecidos en el desayuno si los alimentos ricos en grano integral se sirven en el almuerzo. 	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 oz. eq. es requerida diariamente (7-10 oz. eq. requeridas semanalmente). • Al menos la mitad de los granos ofrecidos cada semana deben ser ricos en grano integral.
 Carnes o sustitutos de carne	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Opcional en el desayuno. ✓ Para niños de 1 y 2 años: Se puede servir ½ oz. eq. en lugar de granos hasta 3 veces por semana. • Al sustituir la carne o sustituto de carne en el desayuno, debe sustituirse por el componente de granos. No se puede combinar granos y carnes o sustitutos de carne para contar hacia el componente de granos. 	<p>Tamaño mínimo de porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Opcional en el desayuno. • Puede sustituir 1 oz. eq. de carnes o sustitutos de carne por 1 oz. eq. de granos después de ofrecer 1 oz. eq. del requisito mínimo de granos (permitido diariamente). • Se pueden combinar los granos y la carnes o sustitutos de carne y contarlos para el componente de granos en un desayuno reembolsable.
 Postres a base de granos	<ul style="list-style-type: none"> • No pueden acreditarse para el componente de granos. • Las galletas dulces (por ejemplo, galletas de animales y graham) están permitidas y cuentan para el componente de granos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se pueden servir postres a base de granos indicados por el sobreíndice 4 o 5 en el Apéndice A: <i>Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil**</i> en el desayuno de algunos o todos los días de la semana. • Los ejemplos de postres a base de granos permitidos en el desayuno incluyen galletas dulces graham, donas, barras de cereal, panecillos dulces y repostería para tostadora. • Los alimentos enumerados en el Apéndice A con un sobreíndice 3, como galletas, pasteles, “pie” de postre, y tartas, no contribuyen a los requisitos de granos en el desayuno. • El promedio de calorías diarias para una semana escolar de 5 días debe cumplir con los valores mínimos y máximos.

* La leche entera sin sabor y la leche reducida en grasa (2%) pueden servirse a los niños entre 24 y 25 meses, para ayudar en la transición de la leche entera a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

** Disponible solo en inglés: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/Content/TablesFBG/ExhibitA.pdf>.

Almuerzo: diferencias entre los patrones de comida preescolar y K-5

	Preescolar	Grados K-5
 Leche	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 años: ½ taza (4 oz.) es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ¾ taza (6 oz.) es requerida diariamente.</p> <p>Tipos: ✓ Para niños de 1 año: Solo leche entera sin sabor. ✓ Para niños de 2-5 años: Solo leche sin sabor, baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada).*</p> <ul style="list-style-type: none"> No se requiere ofrecer más de una opción de leche líquida. 	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ 1 taza (8 oz.) es requerida diariamente (5 tazas son requeridas semanalmente).</p> <p>Tipos: ✓ Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor.</p> <ul style="list-style-type: none"> Debe ofrecer al menos dos opciones diferentes de leche líquida (por ejemplo, leche baja en grasa y sin grasa). Si ofrece leche con sabor, también tiene que ofrecer leche sin sabor.
 Frutas	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 años: ½ taza es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ¼ taza es requerida diariamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta. Se puede servir jugo 100% una vez al día. Si el jugo se sirve en el desayuno, no se puede servir en el almuerzo. 	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ ½ taza es requerida diariamente (se requieren 2½ tazas por semana).</p> <ul style="list-style-type: none"> No se puede ofrecer un segundo vegetal en lugar de fruta. Se puede ofrecer jugo 100% para satisfacer hasta la mitad de la cantidad de frutas o vegetales que se ofrecen en una semana (sin límite diario).
 Vegetales	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 años: ½ taza es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: ¼ taza es requerida diariamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> No se requiere los subgrupos de vegetales. Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta. Se puede servir jugo 100% una vez al día. Si el jugo se sirve en el desayuno, no se puede servir en el almuerzo. 	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ ¾ taza es requerida diariamente (se requieren 3¾ tazas por semana).</p> <ul style="list-style-type: none"> Requisitos semanales del subgrupo de vegetales: <ul style="list-style-type: none"> Verde oscuro: ½ taza • Rojo/naranja: ¾ taza • Frijoles y guisantes (legumbres): ½ taza • Almidón: ½ taza • Otro: ½ taza. Se puede ofrecer jugo 100% para satisfacer hasta la mitad de la cantidad de frutas o vegetales que se ofrecen en una semana (sin límite diario).
 Granos	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 y 3-5 años: ½ oz. eq. es requerida diariamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Todos los días, uno de los componentes de granos debe ser rico en grano integral. Se pueden servir granos enriquecidos en el almuerzo o merienda si se sirven alimentos ricos en granos integrales en el desayuno. 	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ 1 oz. eq. es requerida diariamente (8-9 oz. eq. son requeridas semanalmente).</p> <ul style="list-style-type: none"> Al menos la mitad de los granos ofrecidos cada semana deben ser ricos en grano integral.
 Carnes o sustitutos de carne	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ Para niños de 1-2 años: 1 oz. eq. es requerida diariamente. ✓ Para niños de 3-5 años: 1½ oz. eq. es requerida diariamente.</p>	<p>Tamaño mínimo de porción: ✓ 1 oz. eq. es requerida diariamente (8-10 oz. eq. son requeridas semanalmente).</p>
 Postres a base de granos	<ul style="list-style-type: none"> No pueden acreditarse para el componente de granos. Las galletas dulces (por ejemplo, galletas de animales y graham) están permitidas y cuentan para el componente de granos (sin límite semanal). 	<ul style="list-style-type: none"> Puede acreditar hasta 2 oz. eq. de postres a base de granos (indicados por el sobreíndice 3, 4 ó 5 en el Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil**) para el componente de granos cada semana. Las galletas dulces cuentan hacia el límite semanal para acreditar no más de 2 oz. eq. de postres a base de granos para el componente de granos cada semana.
Consideraciones adicionales sobre los patrones de comida preescolar y K-5		
Límites de azúcar	<ul style="list-style-type: none"> Cereales: 6 gramos (g) o menos por oz. seca. Yogur: 23 gramos (g) o menos por cada 6 oz. 	<ul style="list-style-type: none"> No hay límites de azúcar en alimentos específicos; el promedio de calorías diarias para una semana escolar de 5 días debe cumplir con los valores mínimos y máximos.
Límites de grasa	<ul style="list-style-type: none"> No freír en abundante grasa en el sitio (incluso en las cocinas centrales). 	<ul style="list-style-type: none"> Se permite freír en abundante grasa en el sitio, pero el porcentaje promedio de calorías de grasa saturada debe ser <10% del total de calorías. Los productos e ingredientes alimenticios deben tener cero gramos de grasas trans (menos de 0.5 g) por porción.
Sodio	<ul style="list-style-type: none"> No hay límite de sodio. 	<ul style="list-style-type: none"> Límites semanales de sodio.
Ofrecer Versus Servir (OVS)	<ul style="list-style-type: none"> Solo se permite cuando los estudiantes de preescolar y los niños mayores comen juntos (“co-mingling” en inglés, consulte la página 4 para obtener más información). Los estudiantes deben seleccionar al menos tres alimentos; un alimento debe ser al menos ½ taza de frutas y/o vegetales. 	<ul style="list-style-type: none"> Permitido. Los estudiantes deben seleccionar al menos tres alimentos; un alimento debe ser al menos ½ taza de frutas y/o vegetales.
Servicio de comida estilo familiar	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes deben seleccionar al menos ¼ taza de vegetales, frutas o ambos si se les ofrece el patrón de comida preescolar. Si los estudiantes se mezclan (“co-mingled”) y se les ofrece el patrón de comida K-5, cada estudiante debe tomar al menos ½ taza de vegetales, frutas o ambos. Se debe ofrecer el tamaño mínimo de porción de cada alimento o componente a cada estudiante en el transcurso de la comida. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes deben seleccionar al menos ½ taza de vegetales, frutas o ambos. Se debe ofrecer el tamaño mínimo de porción de cada alimento o componente a cada estudiante en el transcurso de la comida.

Servicio de comidas cuando se sirven juntas las comidas de preescolares y de estudiantes de grados superiores

A veces, las escuelas tienen que servir comidas a distintos grados al mismo tiempo. Esto generalmente se debe a restricciones operacionales, como pueden ser el tiempo o el espacio. Esta práctica se llama en inglés “co-mingling” (grupo mixto).

El servicio de comida mixto ocurre cuando:

- Se sirven comidas a estudiantes de preescolar y estudiantes de grados superiores (como kínder a 5to grado, kínder a 8vo grado o kínder a 12mo grado) en el mismo lugar al mismo tiempo;
- Es difícil distinguir a los estudiantes de preescolar de los estudiantes mayores; y
- Puede ser operacionalmente difícil servir diferentes alimentos o diferentes cantidades de alimentos durante el servicio de comida combinado.

Cuando se cumplen las condiciones anteriores, las escuelas pueden ofrecer el patrón de comida de los grados superiores, como de kínder a 5to grado (K-5), a los estudiantes de preescolar.

Cuatro razones para evitar el servicio de comida mixto

1. Servir a los niños preescolares y a los estudiantes mayores por separado puede permitir una supervisión más cercana a los niños más pequeños, permitiendo así que el personal ayude mejor a los estudiantes con los envases de los alimentos y supervise el comportamiento a la hora de comer que puede aumentar el riesgo de atragantamiento.
2. Un servicio de comida familiar separado permite que los niños preescolares se sirvan ellos mismos, lo que puede ayudar a los niños a desarrollar independencia y desarrollar confianza en sí mismos.
3. Los niños más pequeños pueden sentirse distraídos o abrumados por los niños mayores, lo que puede afectar las cantidades que comen en el tiempo asignado para comer.
4. El patrón de comida preescolar provee las cantidades y los tipos de alimentos en las comidas que la mayoría de los niños más pequeños necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.



¿Cómo las escuelas pueden evitar el servicio de comida mixto?

- Sirva “Desayuno en el salón de clase” o “Desayuno para llevar” (busque alimentos de larga conservación y fáciles de preparar, y use carritos de comidas móviles y/o bolsas térmicas para facilitar el transporte).
- Distribuya los turnos del servicio de comida tanto para preescolares como para estudiantes mayores.
- Ofrezca solo alimentos que cumplan con los patrones de comidas para estudiantes de preescolar y mayores, como leche sin sabor, alimentos acreditables integrales, cereales y yogures que cumplan con los límites de azúcar y una variedad de frutas y vegetales.

¡Inténtelo! Use la información en esta hoja para responder las preguntas a continuación.

- a. Tommy tiene 4 años y medio y va al kínder en su escuela. ¿Usted debería ofrecer a Tommy el patrón de comida preescolar o el patrón de comida de K-5?
- b. Ana es una preescolar que come con los estudiantes de kínder y primer grado en el desayuno. En el almuerzo, su clase preescolar come en el comedor escolar una hora antes que los estudiantes mayores.
 - 1) ¿Qué patrón de comida debería servir a Ana en el desayuno?
 - 2) ¿Qué patrón de comida debería servir a Ana en el almuerzo?
- c. La clase preescolar de 3 años del Prof. Torres almuerza en su salón de clase todos los días. Hoy para el almuerzo, usted quiere servir leche de chocolate sin grasa, puré de manzana, calabaza asada y un sándwich de pavo con pan rico en grano integral. ¿Este almuerzo cumple con el patrón de comida preescolar? ¿Por qué sí o por qué no?

Respuestas
a. Debe ofrecerle a Tommy el patrón de comida K-5. Las comidas se ofrecen según el nivel de grado, no la edad, del niño.
b. 1) En el desayuno, puede ofrecerle a Ana el patrón de comida preescolar o K-5.
2) En el almuerzo, a Ana se le debe ofrecer el patrón de comida preescolar.
c. Este almuerzo no cumple con el patrón de comida preescolar. La leche sin grasa con sabor solo está permitida para los estudiantes en los grados K-5, o para los estudiantes de preescolar que se mezclan (co-mingling) con los estudiantes mayores y se les sirven el patrón de comida para los estudiantes mayores.