



El patrón de comidas

DESAYUNO

Servir leche, vegetal o fruta, grano*

COMPONENTES ALIMENTICIOS	EDADES 1-2	EDADES 3-5	EDADES 6-18	ADULTOS
Leche	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza
Vegetales, frutas o ambos	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos*	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

* Se pueden servir carnes y/o sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana.
oz eq = onza equivalente

ALMUERZO/CENA

Sirva los cinco componentes alimenticios

COMPONENTES ALIMENTICIOS	EDADES 1-2	EDADES 3-5	EDADES 6-18	ADULTOS
Leche	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza*
Vegetales	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Frutas	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Carnes/sustitutos de carne	1 oz	1 1/2 oz	2 oz	2 oz
Granos	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

* Una porción de leche es opcional en la cena para los adultos
oz eq = onza equivalente

MERIENDA

Elija dos de los cinco componentes alimenticios

COMPONENTES ALIMENTICIOS	EDADES 1-2	EDADES 3-5	EDADES 6-18	ADULTOS
Leche	1/2 taza	1/2 taza	1 taza	1 taza
Vegetales	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	1/2 taza
Frutas	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	1/2 taza
Carnes/sustitutos de carne	1/2 oz	1/2 oz	1 oz	1 oz
Granos	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	1 oz eq

oz eq = onza equivalente

Consulte el Anexo A de USDA FNS para obtener más orientación sobre los tamaños de las porciones de granos.



Leche



Vegetales



Frutas



Carne/
Sustitutos de carne



Granos



Los patrones de comidas para bebés

EDADES DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 5 MESES

PATRONES DE COMIDAS DE DESAYUNO, MERIENDA, ALMUERZO Y CENA

Leche	4-6 oz	Leche materna ¹ o fórmula fortificada con hierro ²
-------	--------	--

EDADES DE 6 MESES A 11 MESES

PATRONES DE COMIDAS DE DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA

Leche	6-8 oz	Leche materna ¹ o fórmula fortificada con hierro ²
Granos o carnes/sustitutos de carne, o combinación	0-1/2 oz eq	cereal infantil ² o
	0-4 tbs	carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles o guisantes cocidos secos o
	0-2 oz	queso o
	0-4 oz	requesón o yogur ³ o
	0-4 oz	una combinación de las anteriores ⁴
Vegetales, frutas o ambos	0-2 tbs	vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{4,5}

PATRÓN DE COMIDA DE MERIENDAS

Leche	2-4 oz	Leche materna ¹ o fórmula fortificada con hierro ²
Granos	0-1/2 oz eq	rodaja de pan ⁶ o
	0-1/4 oz eq	galletas "crackers" ⁶ o
	0-1/2 oz eq	cereal infantil ^{2,6} o
	0-1/4 oz eq	cereal listo para comer ^{4,6,7}
Vegetales, frutas o ambos	0-2 tbs	vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{4,5}

oz eq = onza equivalente

¹ Se debe servir leche materna o fórmula infantil, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en vez de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. A algunos bebés alimentados con leche materna que toman regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por cada alimentación, se les puede ofrecer una porción que contenga menos del mínimo de leche materna, y ofrecerles leche materna adicional más tarde, si el bebé acepta más.

² La fórmula para bebés y el cereal infantil deben ser fortificados con hierro.

³ El yogur debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares en total por cada 6 onzas.

⁴ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé esté listo para aceptarlo, según su desarrollo.

⁵ No se puede servir jugos de frutas o vegetales.

⁶ Todos los granos que se sirvan deben estar preparados con harina o granos enriquecidos o integrales. Los cereales listos para comer y los cereales para bebés fortificados también son acreditables.

⁷ Los cereales de desayuno listos para comer no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otras azúcares por 100 gramos de cereal seco).



Leche



Vegetales



Frutas



Carne/
Sustitutos de carne



Granos