

Patrón de comidas para adultos

Desayuno: Sirva los 3 componentes para un desayuno reembolsable¹

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	Tamaños mínimos de las porciones
Leche líquida²	8 onzas líquidas (1 taza)
Verduras, frutas o porciones de ambos³	½ taza
Granos⁴, usando onzas equivalentes (oz. eq.)⁵	2 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	56 gramos
Waffle, Panqueque, Croissant	68 gramos
Avena y otros cereales cocidos ⁶	1 taza cocida
Cereales, hojuelas o en rodajas listos para el consumo ⁶	2 tazas
Cereal, granola lista para comer ⁶	½ taza
Cereal, inflado listo para comer ⁶	2 ½ tazas

Refrigerio: Seleccione 2 de los 5 componentes para un refrigerio reembolsable⁷

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	Tamaños mínimos de las porciones
Leche líquida²	8 onzas líquidas (1 taza)
Carne o sustituto de carne (M/MA)	1 oz. eq.
Queso	1 oz.
Queso cottage	2 onzas. (¼ de taza)
Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces/semillas	2 cucharadas
Yogur (incluido yogur de soja) ⁸	4 onzas (½ taza)
Verduras³	½ taza
Frutas³	½ taza
Granos⁴, usando onzas equivalentes (oz. eq.)⁵	1 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	28 gramos
Galleta, Graham (aproximadamente 5» por 2½")	28 gramos/ 2 galletas
Galletas (varias)	22 gramos

Almuerzo o Cena: Sirva los 5 componentes para un almuerzo o cena reembolsable⁹

Componentes alimenticios y artículos alimenticios	Tamaños mínimos de las porciones
Leche líquida^{2,10}	8 onzas líquidas (1 taza)
Carne o sustituto de carne (M/MA)	2 oz. eq.
Carne magra, pollo o pescado	2 oz. eq.
Tofu ¹¹	4.4 oz. o ½ c
Queso	2 oz.
Huevo grande	1 huevo
Frijoles/guisantes secos cocidos	½ taza
Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces/semillas	4 cucharadas
Cacahuetes, nueces de soja, nueces de árbol o semillas (solo se pueden acreditar hasta 50% M/MA)	1 oz. – 50%
Verduras^{3, 12, 13}	½ taza
Frutas³	½ taza
Granos⁴, usando onzas equivalentes (oz. eq.)⁵	2 oz. eq.
Pan, panecillo o rollo	56 gramos
Pasta, arroz o sémola	56 gramos secos/1 taza cocido
Tortilla, Suave, Harina o Maíz	56 gramos

Comidas CACFP para adultos

- ¹ Los tres componentes deben servirse para un desayuno reembolsable. La carne y los sustitutos de la carne (M/MA) se pueden utilizar para cumplir con el requisito del componente de granos enteros un máximo de tres veces por semana en el desayuno. Una onza equivalente de M/MA es igual a una onza equivalente de Granos. [Offer Versus Serve](#) es una opción.
- ² El [Milk type served](#) debe ser sin sabor, baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), o leche saborizada sin grasa (descremada) para los participantes adultos. Para los participantes adultos del CACFP, se pueden usar 6 onzas (peso) o $\frac{3}{4}$ taza (volumen) de yogur para alcanzar el equivalente a 8 onzas de leche líquida una vez al día cuando el yogur no se sirve como sustituto de la carne en la misma comida. Se recomienda el agua en las comidas o refrigerios cuando el yogur se sustituye por la leche. Consulte la página de [CNP Meal Accommodations and Modifications page](#) del ODE CNP para obtener más información sobre los sustitutos de la leche nutricionalmente equivalentes y las adaptaciones requeridas por motivos médicos.
- ³ El jugo 100% pasteurizado solo se puede usar para cumplir con el requisito de vegetales o frutas una vez al día.
- ⁴ Al menos una porción de granos por día debe ser rica en granos integrales en todas las comidas y bocadillos que se sirven en cada sitio. Los [Grain-based desserts](#) no cuentan para cumplir con el requisito del componente Granos.
- ⁵ Se utilizarán porciones equivalentes de onzas para determinar la cantidad de granos acreditables a partir del 1 de octubre de 2021. El tamaño de porción equivalente a una onza es igual a un tamaño de porción. Consulte [Exhibit A](#) para ver las comparaciones entre los tamaños de las porciones anteriores y los equivalentes de onzas. Para obtener más muestras de tamaños de porciones y una explicación de las medidas equivalentes en onzas, consulte el '[Using Ounce Equivalents for Grains in the CACFP Worksheet](#).'
- ⁶ Los cereales para el desayuno deben ser ricos en granos integrales, fortificados o enriquecidos y no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21 gramos de azúcares totales por 100 gramos de cereal seco). Consulte la [Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) y la [WIC Cereal List](#).
- ⁷ Solo uno de los dos componentes requeridos para el refrigerio puede ser una bebida. Ofrecer versus servir no es una opción para bocadillos.
- ⁸ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas. Consulte la [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#).
- ⁹ Los cinco componentes deben servirse para un almuerzo y/o cena reembolsable. [Offer Versus Serve](#) es una opción.
- ¹⁰ La leche líquida es opcional en la cena solo para los participantes adultos.
- ¹¹ El tofu debe contener al menos 5 gramos de proteína por cada porción de 2.2 oz ($\frac{1}{4}$ de taza) que se sirva.
- ¹² El almuerzo y la cena deben incluir una fruta y una verdura O dos verduras. Cuando se sirven dos verduras, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.
- ¹³ Las hojas verdes, como la lechuga o la espinaca, solo dan crédito por la mitad del volumen servido. $\frac{1}{2}$ taza de espinacas se acreditará por $\frac{1}{4}$ de taza de verduras.

Abreviaturas:

Fl. oz. = Onzas líquidas (volumen)
Taza, c = Taza de medir (8 oz. Líq.)
Oz. eq. = Equivalente en onzas
Oz. = Onza (peso)
Cda. = Cucharada
Gramos, g = Gramos (peso)

Recursos adicionales:

[ODE CNP CACFP Meal Pattern and Menu Planning Page](#)
[Crediting Handbook for the CACFP \(USDA\)](#)
[The Food Buying Guide \(USDA\)](#)
[Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks \(USDA\)](#)