



## EL PATRON DE ALIMENAS DEL PROGRAMA DE CUIDADOS INFANTILES PARA BEBES

	NACIMIENTO A 3 MESES	4 MESES HASTA 7 MESES	8 MESES HASTA 11 MESES
<b>DESAYUNO</b>	4 A 6 ONZAS FL LECHE MATERNA <sup>1,2,3</sup> O FORMULA <sup>1,4</sup>	4 A 8 ONZAS FL LECHE MATERNA <sup>1,2,3</sup> O FORMULA <sup>1,4</sup> 0 A 3 CDS CEREAL DE BEBE <sup>4,5</sup>	6 A 8 ONZAS FL LECHE MATERNA <sup>1,2,3</sup> O FORMULA <sup>1,4</sup> 2 A 4 CDS CEREAL DE BEBE <sup>4</sup> 1 A 4 CDS FRUTA Y/O VEGETAL
<b>ALMUERZO Y CENA</b>	4 A 6 ONZAS FL LECHE MATERNA <sup>1,2,3</sup> O FORMULA <sup>1,4</sup> 	4 A 8 ONZAS FL LECHE MATERNA <sup>1,2,3</sup> O FORMULA <sup>1,4</sup> 0 A 3 CDS CEREAL DE BEBE <sup>4,5</sup> 0 A 3 CDS FRUTA Y/O VEGETAL <sup>5</sup>	6 A 8 ONZAS FL LECHE MATERNA <sup>1,2,3</sup> O FORMULA <sup>1,4</sup> 2 A 4 CDS CEREAL DE BEBE <sup>4</sup> Y/O 1 A 4 CDS CARNE, PESCADO, AVES, YEMA DE HUEVO, O FRIJOLES SECOS COCIDOS O CHICHAROS O QUESO O (VOLUMEN) QUESO COTAGE O (PESO) ALIMENTO QUESO O QUESO DE UNTAR 1 A 4 CDS FRUTA AND/O VEGETAL
<b>MERIENDA</b>		4 A 6 ONZAS FL LECHE MATERNA <sup>1,2,3</sup> O FORMULA <sup>1,4</sup>	2 A 4 ONZAS FL LECHE MATERNA <sup>1,2,3</sup> FORMULA <sup>1,4</sup> O JUGO FRUTA <sup>6</sup> 0 A 1/2 TAJADA PAN <sup>5,7</sup> O 0 A 2 GALLETAS <sup>5,7</sup>

- <sup>1</sup> LECHE MATERNA O FORMULA, O PORCIÓN DE AMBAS, PUEDEN SER SERVIDAS; LA LECHE MATERNA ESTA RECOMENDADO EN VEZ DE LA FORMULA HASTA QUE CUMPLE 11 MESES.
- <sup>2</sup> PARA ALGUNOS BEBES QUIEN SIEMPRE CONSUME MENOS DEL MÍNIMO DE LA LECHE MATERNA POR ALIMENTACIÓN, UNA PORCIÓN MÍNIMA SE PUEDE OFRECER, OFRECIENDO LECHE MATERNA ADICIONAL SI ÉL BEBE AÚN TIENE HAMBRE.
- <sup>3</sup> SOLO PUEDE OFRECER LA LECHE MATERNA DE LA MAMA.
- <sup>4</sup> LA FÓRMULA DE INFANTE Y EL CEREAL DE BEBE DEBE SER FORTIFICADO DE HIERRO.
- <sup>5</sup> UNA PORCIÓN DE ESTE COMPONENTE DEBERÁ SER OPCIONAL ESTA QUE EL NIÑO ESTÉ LISTO DE ACEPTARLO.
- <sup>6</sup> EL JUGO DE FRUTA NO DEBE SER DILUIDA (100% JUGO) Y SER OFRECIDA DE UN VASO, NO DEL BIBERÓN, PARA PREVENIR LAS CARIES DENTAL.
- <sup>7</sup> EL PAN Y ALTERNATIVAS DE PAN (GRANOS/PANES) DEBERÁN SER INTEGRALES O HECHOS CAN HARINA.

**Notes:**

Jugo (100% sin diluir) es opcional y no debería ser ofrecido hasta que el bebe tome de un vaso. Jugo no puede ser substituido para formula en la merienda para niños menor de 8 meses.

El cereal de hierro fortificado de bebe debe ser servido en el desayuno a infantes 8-12 meses sin excepciones. No puede ser cambiado para otro tipo de cereal.

Si los papas usan su fórmula y niegan la fórmula de la proveedora solo se puede reclamar si los papas firmaron la forma "decline providers formula".

**Todos los alimentos deben ser de una textura y consistencia apropiada al nivel de edad del niño.**



## CHILD AND ADULT CARE FOOD PROGRAM MEAL PATTERN FOR OLDER CHILDREN

DESAYUNO	EDAD 1-2 AÑOS	EDAD 3-5 AÑOS	EDAD 6-12 AÑOS
LECHE, FLUIDA	½ TAZA	¾ TAZA	1 TAZA
VEGETAL, FRUTA, O JUGO SIN DILUIR (100%) JUGO	¼ TAZA	½ TAZA	½ TAZA
GRANOS/PAN (INTEGRAL O ENRIQUECIDO): PAN ○ BOLLOS, PANECILLOS, ETC. ○ CEREALES SECO (EN VOLUMEN O PESO) ○ CEREALES COCIDO, PASTA, PRODUCTOS PASTA, O GRANOS DE CEREALES	½ TAJADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA ○ ½ ONZAS ¼ TAZA	½ TAJADA ½ PORCIÓN ⅓ TAZA ○ ½ ONZAS ¼ TAZA	1 TAJADA 1 PORCIÓN ¾ TAZA ○ 1 ONZAS ½ TAZA
ALMUERZO O CENA			
LECHE, FLUIDA	½ TAZA	¾ TAZA	1 TAZA
VEGETAL AND/O FRUTA (DOS O MÁS TIPOS)	¼ TAZA TOTAL	½ TAZA TOTAL	¾ TAZA TOTAL
GRANOS/BREAD (INTEGRAL O ENRIQUECIDO): BREAD ○ BOLLOS, PANECILLOS, ETC. ○ PASTA COCIDAS, PRODUCTOS DE PASTA, O GRANOS DE CEREALES	½ TAJADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA	½ TAJADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA	1 TAJADA 1 PORCIÓN ½ TAZA
CARNE/ALTERNATIVOS DE CARNE CARNE, PESCADO, O POLLO (PORCIÓN COMESTIBLE) ○ QUESO (NATURAL O PROCESADO) ○ QUESO COTTAGE (REQUESÓN), QUESO/QUESO DE UNTAR ○ HUEVO (GRANDE) ○ FRIJOLES O CHICHAROS SECOS O Y COCIDAS * ○ MANTEQUILLA DE MANÍ, O DE BAJA CALORÍA, MANTEQUILLA DE CACAHUATE O OTRAS SEMILLAS, ○ CACAHUATES, NUEZ, CHICHAROS, SEMILLAS, NUEZ DE SOYA** ○ YOGURT, NATURAL O CON SABOR, CON AZÚCAR O SIN AZÚCAR ○ UNA PORCIÓN EQUIVALENTE DE UNA COMBINACIÓN MESCLADA DE LO ANTERIOR CARNE/ALTERNATIVAS DE CARNE	 1 ONZAS 1 ONZAS ¼ TAZA ○ 2 ONZAS ½ HUEVO ¼ TAZA 2 CDS  ½ ONZAS** ½ TAZA ○ 4 ONZAS	1 ½ ONZAS 1 ½ ONZAS ⅜ TAZA ○ 3 ONZAS ¾ HUEVO ⅜ TAZA 3 CDS  ¾ ONZAS** ¾ TAZA ○ 6 ONZAS	2 ONZAS 2 ONZAS ½ TAZA ○ 4 ONZAS 1 HUEVO ½ TAZA 4 CDS  1 ONZAS** 1 TAZA ○ 8 ONZAS
MERIENDA (Escoge 2 de los 4 componente)***			
LECHE, FLUIDA	½ TAZA	½ TAZA	1 TAZA
VEGETAL, FRUTA, O JUGO SIN DILUIR (100%) JUGO	½ TAZA	½ TAZA	¾ TAZA
GRANOS O PAN (INTEGRAL O ENRIQUECIDO): BREAD ○ BOLLOS, PANECILLOS, ETC. ○ CEREALES SECO (EN VOLUMEN O PESOS) ○ CEREALES COCIDO, PASTA, PRODUCTOS DE PASTA, O GRANOS DE CEREALES	½ TAJADA ½ PORCIÓN ¼ TAZA ○ ½ ONZAS ¼ TAZA	½ TAJADA ½ PORCIÓN ⅓ TAZA ○ ½ ONZAS ¼ TAZA	1 TAJADA 1 PORCIÓN ¾ TAZA ○ 1 ONZAS ½ TAZA
CARNE/ALTERNATIVO DE CARNE CARNE, PESCADO, O POLLO (PORCIÓN COMESTIBLE) ○ QUESO (NATURAL O PROCESADO) ○ COTTAGE QUESO (REQUESÓN), ALIMENTO DE QUESO/QUESO DE UNTAR ○ HUEVO (GRANDE) ○ YOGURT, NATURAL O CON SABOR, CON AZÚCAR O SIN AZÚCAR**** ○ FRIJOLES O CHICHAROS SECOS O Y COCIDAS* ○ MANTEQUILLA DE MANÍ, O DE BAJA CALORÍAS, MANTEQUILLA DE CACAHUATES, O OTRAS SEMILLAS ○ CACAHUATES, NUEZ, CHICHAROS, SEMILLAS, NUEZ DE SOYA ○ UNA PORCIÓN EQUIVALENTE DE UNA COMBINACIÓN MESCLADA DE LO ANTERIOR CARNE/ALTERNATIVAS DE CARNE	 ½ ONZAS ½ ONZAS ⅛ TAZA ○ 1 ONZAS ½ HUEVO ¼ TAZA ⅛ TAZA 1 CDS  ½ ONZAS	½ ONZAS ½ ONZAS ⅛ TAZA ○ 1 ONZAS ½ HUEVO ¼ TAZA ⅛ TAZA 1 CDS  ½ ONZAS	1 ONZAS 1 ONZAS ¼ TAZA ○ 2 ONZAS ½ HUEVO ½ TAZA ¼ TAZA 2 CDS  1 ONZAS

\* FRIJOLES SECOS O COCIDOS O CHICHAROS SECOS PUEDEN SER USADOS COMO CARNE/ALTERNATIVO O COMO VEGETAL: PERO NO PUEDEN SER USADO PARA LOS DOS COMPONENTE REQUISITOS EN LA MISMA COMIDA.

\*\* NO MÁS DEL 50 PERCENTIL DEL REQUISITO PUEDE SER DE LOS NUECES O SEMILLAS O CACAHUATES DEBEN SER EN COMBINACIÓN CON OTRA CARNE/ALTERNATIVO DE CARNE PARA CUMPLIR EL REQUISITO. UNA COMBINACIÓN DE 1 ONZAS DE NUECES O SEMILLAS ES EQUIVALENTE A 1 ONZAS DE CARNE COCIDA, POLLO, O PESCADO. CHICHAROS PUEDEN SER USADOS COMO CARNE O VEGETAL PERO NO PARA LOS DOS COMPONENTE REQUISITOS EN LAS MISMA COMIDA.

\*\*\* JUGO NO PUEDE SER SIRVIDO EN LA CENA O EN EL ALMUERZO.

\*\*\*\* SI EL YOGURT ES USADO COMO LA CARNE/ALTERNATIVO EN LA MERIENDA, LECHE NO PUEDE SER EL SEGUNDO COMPONENTE REQUISITO. FRUTAS Y NUECES AGREGADAS COMERCIALMENTE EN EL YOGURT NO PUEDE SER USADO COMO EL SEGUNDO COMPONENTE REQUISITO EN LA MERIENDAS.