

# Guía de alimentación del USDA

Necesario para la calificación de las *Escalas de Calificación del Ambiente* a partir del 1.º de octubre de 2017  
De los patrones de alimentación de niños y adultos  
(<https://www.fns.usda.gov>)

## Desayuno

|                           | 1-2 años | 3-5 años | 6-12 años |
|---------------------------|----------|----------|-----------|
| Leche                     | ½ taza   | ¾ taza   | 1 taza    |
| Vegetales, frutas o ambos | ¼ taza   | ½ taza   | ½ taza    |
| Granos*                   | ½ oz eq  | ½ oz eq  | 1 oz eq   |

\*La carne y los productos alternativos a la carne pueden utilizarse para sustituir el componente de granos enteros hasta un máximo de 3 veces por semana. Oz eq= equivalente en onzas

## Almuerzo o cena

|   | 1-2 años | 3-5 años | 6-12 años |
|---|----------|----------|-----------|
| Leche                                     | ½ taza   | ¾ taza   | 1 taza    |
| Carne o productos alternativos a la carne | 1 oz     | 1 oz     | 2 oz      |
| Vegetales                                 | 1/8 taza | 1/4 taza | ½ taza    |
| Frutas*                                   | 1/8 taza | 1/4 taza | ¼ taza    |
| Granos                                    | ½ oz eq  | ½ oz eq  | 1 oz eq   |

Oz eq= equivalente en onzas

\*Se pueden servir dos vegetales diferentes en lugar de un vegetal y una fruta.

## Merienda (Seleccione 2 de los 5 componentes)

|   | 1-2 años | 3-5 años | 6-12 años |
|---|----------|----------|-----------|
| Leche                                     | ½ taza   | ½ taza   | 1 taza    |
| Carne o productos alternativos a la carne | ½ oz     | ½ oz     | 1 oz      |
| Vegetales                                 | ½ taza   | ½ taza   | ¾ taza    |
| Frutas                                    | ½ taza   | ½ taza   | ¾ taza    |
| Granos*                                   | ½ oz eq  | ½ oz eq  | 1 oz eq   |

Oz eq= equivalente en onzas

### Notas que se utilizarán para la calificación de la Escala de Calificación del Ambiente (Environment Rating Scale, ERS):

- Para la calificación de las 3.ª ediciones de las escalas, es probable que solo se observe una comida o merienda. No será posible garantizar el cumplimiento de todos los requisitos, por lo que habrá que basar la calificación en lo que se observe.
- Todas las cantidades son las porciones mínimas a servir, no las máximas.
- El jugo está limitado a una vez al día y debe ser natural.
- Una porción al día debe ser de cereales integrales.
- Los postres a base de cereales ya no cuentan como el componente de cereales.
- El tofu cuenta como alternativa a la carne.
- Es necesario que haya leche entera sin sabores para los niños de 1 año; para los de 2 a 5 años es necesario que haya leche descremada o baja en grasa sin sabores; para los niños de 6 años en adelante se permite la leche con sabores.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas; los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza.

# Guía de alimentación del USDA)

Necesario para la calificación de las *Escalas de Calificación del Ambiente* a partir del 1.º de octubre de 2017  
De los patrones de alimentación de niños y adultos  
(<https://www.fns.usda.gov>)

## Desayuno

| Desde el nacimiento hasta los 5 meses                     | Desde los 5 hasta los 11 meses   |
|---|--|
| 4-6 onzas líquidas de leche materna o de leche de fórmula | 6-8 onzas líquidas de leche materna o de leche de fórmula y<br>0-4 cucharadas de cereales para bebés, carne, pescado, aves de corral, huevo entero, guisantes o judías secas cocidas; 02 onzas de queso o requesón (o una combinación de ambos) y<br>0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos |

## Almuerzo/Cena

| Desde el nacimiento hasta los 5 meses                     | Desde los 5 hasta los 11 meses  |
|---|---|
| 4-6 onzas líquidas de leche materna o de leche de fórmula | 6-8 onzas líquidas de leche materna o de leche de fórmula y<br>0-4 cucharadas de cereal infantil, carne, pescado, aves de corral, huevo entero, guisantes o judías secas cocidas; o 02 onzas de queso; 0-4 onzas de requesón (volumen), o 0-4 onzas o ½ taza de yogur o una combinación de lo anterior y<br>0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos |

## Merienda

| Desde el nacimiento hasta los 5 meses                     | Desde los 5 hasta los 11 meses   |
|---|--|
| 4-6 onzas líquidas de leche materna o de leche de fórmula | 2-4 onzas líquidas de leche materna o de leche de fórmula y<br>0-1/2 rebanada de pan o 2 galletas o 0-4 cucharadas de cereales para bebés o cereales para el desayuno listos para consumir y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos |

### Notas que se utilizarán para la calificación de la Escala de Calificación del Ambiente (ERS):

- Para la calificación de las 3.ª ediciones de las escalas, es probable que solo se observe una comida o merienda. No será posible garantizar el cumplimiento de todos los requisitos, por lo que habrá que basar la calificación en lo que se observe.
- Todas las cantidades son las porciones mínimas a servir, no las máximas.
- Debe servirse la leche materna o la de fórmula, o ambas.
- La leche de fórmula o los cereales secos deben estar enriquecidos con hierro.
- No se deben servir los jugos de frutas y vegetales.
- Una porción de granos debe ser rica en granos enteros, alimentos enriquecidos o harina enriquecida.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas; los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza.
- Los bebés deben ser aptos desde el punto de vista del desarrollo para que se les sirvan alimentos sólidos o alimentos que deban ser chupados o masticados.