

## Modela de Comidas para Niños en Programas de Guardería

La Comisión de Guarderías aprobó el uso del Departamento de Agricultura (USDA) de los Estados Unidos pautas de comida, como la cantidad mínima de alimento que puede ser servido para conformarse con los estándares de licencias para la nutrición adecuada. La Concesión Recomendada de Dietético es basada en la edad, en el sexo, en el peso, y en la altura de un individuo.

PAUTAS DE COMIDA PARA NIÑOS			
Desayuno	1-2 años	3-5 años	6-12 años
Leche-necesita ser leche en forma de liquido	1/2 copa	3/4 copa	1 copa
Jugo de fruta/vegetales 100%	1/4 copa	1/2 copa	1/2 copa
<b>Pan/Granos—debe ser enriquecido o de trigo integral</b> <div style="text-align: right; padding-right: 20px;"> <b>Pan</b>                      O, pan de maíz, bísquet o panecillo                      O, Cereal sin leche                      O, cereal caliente                      O, pasta, granos                 </div>	1/2 rebanada  1/2 porción 1/4 copa 1/4 copa 1/4 copa	1/2 rebanada  1/2 porción 1/3 copa 1/4 copa 1/4 copa	1 rebanada  1 porción 3/4 copa 1/2 copa 1/2 copa
Almuerzo/Cena	1-2 años	3-5 años	6-12 años
Leche-necesita ser leche en forma de liquido	1/2 copa	3/4 copa	1 copa
<b>Carne/Alternativa de Carne</b> O, Carne flaca, pollo, o pesca sin hueso O, alternativa de Proteína O, Queso O, huevo grande O, frijoles o chícharos secos y Cocinados O, mantequilla de cacahuete o semilla untan con mantequilla O, Tuercas y/o semilla O, Yogur, simple o endulzado	1 onza 1 onza 1 onza 1/2 huevo 1/4 copa  2 cucharadas 1/2 onzas 4 onzas	1 1/2 onzas 1 1/2 onzas 1 1/2 onzas 3/4 huevo 3/8 copa  3 cucharadas 3/4 onzas 6 onzas	2 onzas 2 onzas 2 onzas 1 huevo 1/2 copa  4 cucharadas 1 onza 8 onzas
Jugo de fruta/vegetales 100%-sirva 2 vegetales o 2 frutas en lugar	1/4 copa	1/2 copa	3/4 copa
<b>Pan/Granos—debe ser enriquecido o de trigo integral</b> <div style="text-align: right; padding-right: 20px;"> <b>Pan</b>                      O, pan de maíz, bísquet o panecillo                      O, Cereal sin leche                      O, cereal caliente                      O, pasta, granos                 </div>	1/2 rebanada  1/2 porción 1/4 copa 1/4 copa 1/4 copa	1/2 rebanada  1/2 porción 1/3 copa 1/4 copa 1/4 copa	1rebanada  1 porción 3/4 copa 1/2 copa 1/2 copa
<b>Carne/Alternativa de Carne</b> O, Carne flaca, pollo, o pesca sin hueso O, alternativa de Proteína O, Queso O, huevo grande O, frijoles o chícharos secos y Cocinados O, mantequilla de cacahuete o semilla untan con mantequilla O, Tuercas y/o semilla O, Yogur, simple o endulzado	1/2 onza 1/2 onza 1/2 onza 1/2 huevo 1/8 copa  1 cucharada 1/2 onza 2 onzas	1/2 onza 1/2 onza 1/2 onza 1/2 huevo 1/8 copa  1 cucharada 1/2 onza 2 onzas	1 onza 1 onza 1 onza 1/2 huevo 1/4 copa  2 cucharadas 1 onza 4 onzas