

COMPONENTES	1-2 Años	3-5 años	6-12 años
DESAYUNO (SERVIR 3 COMPONENTES)			
Leche (Entera de 1 - 2 años, 0-1% para 2-12 años)	4 oz	6 oz	8 oz
Vegetal, fruta o los dos	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
*Granos: entero o enriquecido (Puede servir carne/ alternativo de carne 3 veces/semana. 1oz carne= 1oz grano.)	1/2 oz equivalente	1/2 oz equivalente	1 oz equivalente
Cereales del desayuno (no mas de 6-gram azucar/oz.)			
ALMUERZO Y CENA (SERVIR LOS 5 COMPONENTES)			
Leche (Entera de 1-2 años, 0-1% para 2-12 años)	4 oz	6 oz	8 oz
Carne/alternativo de carne:			
Carne magra, pollo, pavo y pescado	1 oz	1 1/2 oz	2 oz
Tofu, productos de soya, productos proteina alternativos	1 oz	1 1/2 oz	2 oz
Queso	1 oz	1 1/2 oz	2 oz
Huevo grande	1/2 huevo	3/4 huevo	1 huevo
Frijoles, alverjas, lentejas garbanzos, cocidos o secos	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
Maní, nueces, o sus mantequillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Yogurt (lácteo o soya) <23 gram azúcar/ 6 oz	4 oz or 1/2 taza	6 oz or 3/4 taza	8 oz or 1 taza
Nueces: 1 oz = 1 oz de carne (no mas de 50% del requerimiento)	1/2 oz = 50%	3/4 oz = 50%	1 oz = 50%
Vegetales	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza
Frutas (un vegetal puede ser servido a cambio de la fruta pero debe ser diferente del otro componente vegetal)	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza
*Granos: entero o enriquecido	1/2 oz equivalente	1/2 oz equivalente	1 oz equivalente
REFRIGERIOS (SERVIR 2 Ode los 5 COMPONENTES- solo 1 puede ser bebida)			
Leche (Entera de 1-2 años, 0-1% para 2-12 años)	4 oz	4 oz	8 oz
Carne/alternativo de carne:			
Carne magra, pollo, pavo y pescado	1/2 oz	1/2 oz	1oz
Tofu, productos de soya, productos proteina alternativos	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Queso	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Huevo grande	1/2 huevo	1/2 huevo	1/2 huevo
Frijoles, alverjas, lentejas garbanzos, cocidos o secos	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
Maní, nueces, o sus mantequillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
Yogurt (lacteo o de soya)	2 oz or 1/4 taza	2 oz or 1/4 taza	4 oz or 1/2 taza
Nueces: 1 oz = 1 oz de carne (no mas de 50% del requerimiento)	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Vegetales	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
Fruta	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
*Granos: entero o enriquecido	1/2 oz equivalente	1/2 oz equivalente	1 oz equivalente
*Al menos una porción por día debe ser rica en granos integrales			