

COMPONENTES	1-2 años	3-5 años	6-12 años
DESAYUNO (SERVIR 3 COMPONENTES)			
<ul style="list-style-type: none"> • LECHE (Entera de 1 - 2 años, 0-1% para 2 - 12 años) 	4 oz	6 oz	8 oz
<ul style="list-style-type: none"> • VEGETAL, fruta o los dos 	¼ taza	½ taza	½ taza
<ul style="list-style-type: none"> • *GRANOS: entero o enriquecido (Puede servir carne/ alternativo de carne 3 veces/semana. 1oz carne= 1oz grano.) 	½ oz equivalente	½ oz equivalente	1 oz equivalente
Cereales del desayuno (no mas de 6-gram azucar/oz.)			
ALMUERZO Y CENA (SERVIR LOS 5 COMPONENTES)			
<ul style="list-style-type: none"> • LECHE (Entera de 1-2 años, 0-1% para 2-12 años) 	4 oz	6 oz	8 oz
<ul style="list-style-type: none"> • CARNE/ALTERNATIVO DE CARNE: 			
Carne magra, pollo, pavo y pescado	1 oz	1 ½ oz	2 oz
Tofu, productos de soya, productos proteína alternativos	1 oz	1 ½ oz	2 oz
Queso	1 oz	1 ½ oz	2 oz
Huevo grande	½ huevo	¾ huevo	1 huevo
Frijoles, alverjas, lentejas garbanzos, cocidos o secos	¼ taza	⅜ taza	½ taza
Maní, nueces, o sus mantequillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Yogurt (lácteo o soya) <23 Gram azúcar/ 6 oz	4 oz or ½ taza	6 oz or ¾ taza	8 oz or 1 taza
Nueces: 1 oz = 1 oz de carne (no mas de 50% del requerimiento)	½ oz = 50%	¾ oz = 50%	1 oz = 50%
<ul style="list-style-type: none"> • VEGETALES 	⅓ taza	¼ taza	½ taza
<ul style="list-style-type: none"> • FRUTAS (un vegetal puede ser servido a cambio de la fruta pero debe ser diferente del otro componente vegetal) 	⅓ taza	¼ taza	¼ taza
<ul style="list-style-type: none"> • *GRANOS: entero o enriquecido 	½ oz equivalente	½ oz equivalente	1 oz equivalente
REFRIGERIOS (SERVIR 2 Ode los 5 COMPONENTES- solo 1 puede ser bebida)			
<ul style="list-style-type: none"> • LECHE (Entera de 1-2 años, 0-1% para 2-12 años) 	4 oz	4 oz	8 oz
<ul style="list-style-type: none"> • CARNE/ ALTERNATIVO DE CARNE: 			
Carne magra, pollo, pavo y pescado	½ oz	½ oz	1oz
Tofu, productos de soya, productos proteína alternativos	½ oz	½ oz	1 oz
Queso	½ oz	½ oz	1 oz
Huevo grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo
Frijoles, alverjas, lentejas garbanzos, cocidos o secos	⅓ taza	⅓ taza	¼ taza
Maní, nueces, o sus mantequillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
Yogurt (lácteo o de soya)	2 oz or ¼ taza	2 oz or ¼ taza	4 oz or ½ taza
Nueces: 1 oz = 1 oz de carne (no mas de 50% del requerimiento)	½ oz	½ oz	1 oz
<ul style="list-style-type: none"> • VEGETALES 	½ taza	½ taza	¾ taza
<ul style="list-style-type: none"> • FRUTA 	½ taza	½ taza	¾ taza
<ul style="list-style-type: none"> • *GRANOS: entero o enriquecido 	½ oz equivalente	½ oz equivalente	1 oz equivalente
*Al menos una porción por día debe ser rica en granos integrales			

COMPONENTES	Nacimiento o hasta 5 meses	6 - 11 meses*
DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA		
Leche materna o formula infantil con hierro	4 - 6 oz liquidas	6 - 8 oz liquidas
Cereal infantil fortificado con hierro Carne/alternativo de carne		<ul style="list-style-type: none"> o 1/2 oz cereal infantil o 4 cucharadas de carne, pollo o pescado, frijoles cocidos o secos, huevo o 2 oz de queso o 4 oz queso cottage o 4 oz o 1/2 taza de yogurt (< 23g de azúcar/ 6oz) o combinación de los anteriores.
Fruta y/o vegetal		0 - 2 cucharadas (jugos de frutas o vegetales no son permitidos)
REFRIGERIO		
Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro	4 - 6 oz liquidas	2- 4 oz liquidas
Fruta y/o vegetal		0 - 2 cucharadas (jugo de fruta o vegetal no son permitidos)
Pan integral/enriquecido o galletas (no dulces) integrales/enriquecidas		<ul style="list-style-type: none"> o 1/2 oz equivalentes de tajada de pan o 1/4 oz equivalentes de galletas o 1/2 oz equivalentes de cereal infantil o 1/4 oz equivalentes de Cereales del desayuno (< 6g de azúcar/ 1 oz seca)
*Introduzca alimentos sólidos a los bebés alrededor de los 6 meses según sea apropiado para su desarrollo.		