

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para adultos

¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Vegetales, frutas o ambos (1/2 taza)
Granos (2 oz. eq.)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne se pueden servir para cumplir con el componente de granos completo hasta 3 veces por semana en el desayuno.



Solo para participantes adultos:

- 3/4 taza (6 oz.) de yogur puede ser utilizado para cumplir el componente de la leche cuando el yogur no se sirve como un sustituto de carne en la misma comida.
- El yogur no puede tener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Ejemplo de desayuno

Ensaladilla de atún
Hecho con 2 oz. Atún

1/2 taza Uvas rojas



1 taza Leche (con o sin sabor) baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)

Ensalada
Hecha con 1/2 taza Lechuga*, 1/8 taza Tomates y 1/8 taza Zanahorias



2oz. eq. Pan pita integral enriquecido

Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Carnes/sustitutos de carne (2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (2 oz. eq.)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser rico en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Carnes/sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Granos (1 oz. eq.)



Ejemplo de merienda



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-670-S
Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.