



















# CARTILLA DE COMIDA



Edad en años: de 1 a 2 de 3 a 5 de 6 a 12

## DESAYUNO






































 <b>Leche Líquida</b>	 ½ taza	 ¾ taza	 1 taza
 <b>Jugo 100%, fruta o verdura</b>	 ¼ taza	 ½ taza	 ½ taza
 <b>Pan, tortilla o sustituto</b>	 ½ rebanada*	 ½ rebanada*	 1 rebanada*
<b>o cereal seco frío</b>	 ¼ taza (or ⅓ onza.)	 ⅓ taza (or ½ onza.)	 ¾ taza (or 1 onza.)
<b>o cereal cocido</b>	 ¼ taza	 ¼ taza	 ½ taza

## BOCADILLO

Elija dos de los cuatro componentes que siguen\*\*

 <b>Leche Líquida</b>	 ½ cup	 ½ taza	 1 taza
 <b>Jugo 100%, fruta o verdura</b>	 ½ taza	 ½ taza	 ¾ taza
 <b>Carne o sustituto</b>	 ½ onza	 ½ onza	 1 onza
 <b>Pan, sustituto o cereal</b>	 ½ rebanada*	 ½ rebanada*	 1 rebanada*

## ALMUERZO/CENA

 <b>Leche Líquida</b>	 ½ taza	 ¾ taza	 1 taza
 <b>Carne de res, ave o marisco</b>	 1 onza	 1½ onza	 2 onzas
<b>o queso</b>	 1 onza	 1½ onza	 2 onzas
<b>o productos de queso (quesón, queso untable, etc.)</b>	 2 onzas (¼ taza)	 3 onzas (⅔ taza)	 4 onzas (½ taza)
<b>o huevos</b>	 1	 1	 1
<b>o frijoles, o chícharos secos cocidos</b>	 ¼ taza	 ⅓ taza	 ½ taza
<b>o crema de cacahuate</b>	 2 Cdas	 3 Cdas	 4 Cdas
<b>o cacahuates, nueces o semillas</b>	 ½ onza. = 50%	 ¾ onza. = 50%	 1 onza. = 50%
<b>o yogurt***</b>	 ½ taza (4 onza.)	 ¾ taza (6 onza.)	 1 taza (8 onza.)
 <b>Verduras y/o frutas (2 ó más)</b>	 ¼ taza Total	 ½ taza Total	 ¾ taza Total
 <b>Pan, tortilla o sustituto</b>	 ½ rebanada*	 ½ rebanada*	 1 rebanada*

\* o una porción equivalente de un sustituto aceptable del pan, como pan de maíz, bizcochos, bollos, panecillos, etc. hechos con harina entera, o enriquecido, o una porción de arroz cocido, entero o enriquecido, o de fideos u otras pastas.

\*\* Como bocadillo, no se puede servir jugo si se sirve leche como único otro componente.

\*\*\* o cualquier cantidad equivalente de cualquier combinación de carne o los sustitutos.