



















CARTILLA DE COMIDA

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

DESAYUNO






































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

BOCADILLO

Elija dos de los cuatro componentes que siguen**

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

ALMUERZO/CENA

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