

# Régimen de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares



Semana de 4 días	Cantidad por semana (mínimo por día)			
	Kínder a 5.º grado	6.º a 8.º grado	Kínder a 8.º grado <sup>1</sup>	9.º a 12.º grado
Fruta (taza)	2 (½)	2 (½)	2 (½)	4 (1)
Verduras (taza)	3 (¾)	3 (¾)	3 (¾)	4 (1)
Verde oscuro	½	½	½	½
Rojo/naranja	¾	¾	¾	1 ¼
Frijoles/guisantes (legumbres)	½	½	½	½
Con almidón	½	½	½	½
Otra	½	½	½	¾
Adicional para alcanzar el total	¼	¼	¼	½
Cereales (oz equivalentes) <sup>2</sup>	6.5-7 (1)	6.5-8 (1)	6.5-7 (1)	8-9.5 (2)
Carnes/alternativas de carne (oz equivalentes) <sup>2</sup>	6.5-8 (1)	7-8 (1)	7-8 (1)	8-9.5 (2)
Leche líquida (taza)	4 (1)	4 (1)	4 (1)	4 (1)
<b>Estándares de nutrientes</b>	<b>Kínder a 5.º grado</b>	<b>6.º a 8.º grado</b>	<b>Kínder a 8.º grado</b>	<b>9.º a 12.º grado</b>
Calorías	550-650	600-700	600-650	750-850
Grasas saturadas	<10 %	<10 %	<10 %	<10 %
Objetivo de sodio 1 (mg)	≤1,110	≤1,225	≤1,110	≤1,280

<sup>1</sup> Los requisitos de cantidad para el régimen de comidas del almuerzo permiten un solapamiento entre el kínder y el 8.º grado.

<sup>2</sup> Se recomiendan las cantidades máximas semanales de cereales y carne/alternativas de carne.

## Fruta

La comida reembolsable seleccionada por el alumno en la modalidad de ofrecer versus servir debe incluir al menos ½ taza de fruta o verdura. Todos los jugos deben ser 100 % naturales. La oferta semanal total de jugos de frutas/verduras no puede superar la mitad del total de frutas/verduras ofrecidas a lo largo de la semana. La ración mínima acreditable es de 1/8 de taza. Un cuarto de taza de frutos secos cuenta como ½ taza de fruta.

## Verduras

La ración mínima acreditable es de 1/8 de taza. Una taza de verduras de hoja verde cuenta como ½ taza de verduras. El requisito de otras verduras puede cumplirse con cualquier cantidad adicional de los subgrupos verde oscuro, rojo/naranja y frijoles/guisantes (legumbres). Puede ofrecerse cualquier subgrupo de verduras para cumplir el requisito semanal total *adicional* de verduras.

## Cereales

Al menos el 80 % de los cereales ofrecidos por semana deben ser productos ricos en cereales integrales que se ajusten a las orientaciones del Servicio de Alimentación y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS) en los [recursos sobre cereales integrales](#). Cada línea de servicio debe considerarse por separado.

## Carnes/alternativas de carne

Debe utilizar la guía de compra de alimentos, la etiqueta de nutrición infantil (Child Nutrition, CN) o la declaración de formulación del producto para determinar los equivalentes en onzas.

## Leche

La leche líquida debe ser baja en grasa o descremada (sin sabor o con sabor). Durante todo el servicio de comidas deben estar disponibles dos variedades de leche.