

Guías nutricionales para los programas después de la escuela y de verano

Preparado por el Centro de investigación y acción nutricional (Food Research & Action Center)

Mi pirámide para menores



Granos:

- ◇ La mitad de los granos que usted consume deberán ser integrales
- ◇ Consuma 6 onzas diarias

Vegetales:

- ◇ Varíe sus vegetales
- ◇ Coma 2 1/2 tazas diarias

Frutas:

- ◇ Concéntrese en las frutas
- ◇ Coma 2 tazas diarias

Leche:

- ◇ Consuma alimentos ricos en calcio
- ◇ Tome 3 tazas diarias

Carnes y frijoles:

- ◇ Consuma proteínas bajas en grasa
- ◇ Coma 5 1/2 onzas diarias

Qué importancia tiene la pirámide nutricional en los programas después de la escuela y de verano

Los modelos diseñados por los programas federales de nutrición se basan en las porciones adecuadas y los requerimientos nutricionales establecidos en la pirámide nutricional para menores. Seguir estas guías garantiza que cada refrigerio o comida que se sirva a los menores en su programa sea nutritivo y los mantenga saludables y en forma.

Para informarse mejor:

Consulte Mi pirámide para menores del USDA y otros recursos en <http://www.mypyramid.gov>

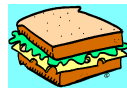
Ejemplos de menús para programas de alimentos después de la escuela y de verano

Desayuno:



- ◇ Leche
- ◇ Banano
- ◇ Cereal de granos integrales

Almuerzo:



- ◇ Sándwich de pavo
- ◇ Zanahoria en tiras
- ◇ Rodajas de pera
- ◇ Leche

Cena:



- ◇ Espaguetis de granos integrales y salsa
- ◇ Ensalada verde
- ◇ Tajadas de naranja
- ◇ Leche



Refrigerios:

- ◇ Tajadas de manzana
- ◇ Mantequilla de maní

○



- ◇ Arándanos
- ◇ Yogur

Guías de comidas para programas después de la escuela y de verano

Para contribuir a la salud y al bienestar físico de los menores y cumplir con la Pirámide para menores del USDA, los programas de alimentos de verano, de alimentos para menores y adultos, y de refrigerios para después de la escuela deben seguir las siguientes pautas:

Desayuno

Para obtener reembolso de gastos, una comida debe incluir los tres componentes

- ◇ 1 taza de leche
- ◇ 1 porción de frutas y vegetales tales como:
 - 1/2 taza de fruta
 - 1/2 taza de vegetales
 - 1/2 taza de 100% jugo
- ◇ 1 porción de granos tales como:
 - 1 tajada de pan
 - 1 porción de pan de maíz, panecillo, rollo o muffin
 - 3/4 taza de cereal frío
 - 1/2 taza de cereal cocido caliente
 - 1/2 taza de pasta o tallarines o granos

Refrigerio

Para obtener reembolso de gastos por refrigerio seleccione dos de los cuatro componentes siguientes

- ◇ 1 taza de leche
- ◇ 1 porción de fruta y/o vegetales
(o 3/4taza de 100% jugo natural)
- ◇ 1 porción de granos/pan tales como:
 - 1 tajada de pan
 - 1 porción de pan de maíz, panecillo, rollo o muffin
 - 3/4 taza de cereal seco
 - 1/2 taza de cereal cocido caliente
 - 1/2 taza de pasta, tallarines o granos
- ◇ 1 carne tal como:
 - 1 onza de carne magra, ave o pescado
- - 1 onza de proteína alternativa tal como:
 - 1 onza de queso o
 - 1/2 huevo grande o
 - 1/4 taza de frijoles o alverjas cocidos
 - 2 cucharadas de mantequilla de maní
 - 1 onza de nueces y/o semillas o
 - 4 onzas de yogur

Almuerzo o cena

Para obtener reembolso, una comida debe contener los cuatro componentes

- ◇ 1 taza de leche
- ◇ 2 porciones de fruta o vegetales tales como:
 - 3/4 taza de fruta o 3/4 taza de vegetales
 - 3/4 taza de 100% jugo natural
- ◇ 1 porción de granos tales como:
 - 1 tajada de pan
 - 1 porción de pan de maíz, panecillo, rollo, muffin
 - 3/4 taza de cereal seco frío
 - 1/2 taza de cereal cocido caliente
 - 1/2 taza de pasta, tallarines o granos
- ◇ 1 porción de carne o sustituto de carne tales como:
 - 2 onzas de carne magra, ave, o pescado
 - 2 onza de queso
 - 1 huevo grande
 - 1/2 taza de frijoles o arvejas
 - 4 cucharadas de mantequilla de maní, nueces u otras semillas
 - 1 onza de nueces y/o semillas
 - 8 onzas de yogur



Centro de investigación y acción nutricional (Food Research & Action Center)

1875 Connecticut Ave., NW
Oficina 540
Washington, DC 20009
Teléfono 202-986-2200
www.frac.org