

## Regímenes alimenticios del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch Program)

Componentes alimenticios	De jardín de niños a 5.º grado	De 6.º a 8.º grado	De 9.º a 12.º grado
<b>Leche*</b> -Mínimo diario o semanal	5 tazas a la semana (1 taza al día)	5 tazas a la semana (1 taza al día)	5 tazas a la semana (1 taza al día)
<b>Carne o alternativas a la carne</b> -Mínimo-máximo diario o semanal**	Equivalente a 8-10 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 9-10 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 10-12 oz a la semana** (2 oz como mínimo diario)
<b>Verduras (total)</b> -Mínimo diario o semanal	3¾ de taza a la semana (¾ de taza como mínimo diario)	3¾ de taza a la semana (¾ de taza como mínimo diario)	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)
<i>Subgrupo de verduras de color verde oscuro</i>	½ taza a la semana	½ taza a la semana	½ taza a la semana
<i>Subgrupo de verduras rojas o anaranjadas</i>	¾ de taza a la semana	¾ de taza a la semana	1¼ de taza a la semana
<i>Subgrupo de legumbres</i>	½ taza a la semana	½ taza a la semana	½ taza a la semana
<i>Subgrupo de verduras almidonadas</i>	½ taza a la semana	½ taza a la semana	½ taza a la semana
<i>Otros subgrupos</i>	½ taza a la semana	½ taza a la semana	¾ de taza a la semana
<b>Frutas</b> -Mínimo diario o semanal	2½ tazas a la semana (½ taza como mínimo diario)	2½ tazas a la semana (½ taza como mínimo diario)	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)
<b>Granos y pan</b> -Mínimo-máximo diario o semanal** -Al menos el 80 % de los granos que se sirvan por semana deben ser integrales, el resto debe ser enriquecido	Equivalente a 8-9 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 8-10 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 10-12 oz a la semana** (2 oz como mínimo diario)
<b>Calorías mínimas-máximas (kcal)</b> -Promedio semanal	550-650	600-700	750-850
<b>Grasas saturadas</b> (% de las calorías totales) -Promedio semanal	<10 %	<10 %	<10 %
<b>Sodio***</b> -Promedio semanal	≤1110 mg	≤1225 mg	≤1280 mg
<b>Grasas trans</b>	0 gramos por porción	0 gramos por porción	0 gramos por porción

\*Las escuelas deben ofrecer al menos dos tipos diferentes de leche líquida cada día, y uno de ellos debe ser sin sabor. La leche debe ser descremada o baja en grasa (al 1 %), ya sea con o sin sabor.

\*\* Mantenerse dentro de los máximos ayuda con las especificaciones dietéticas, pero no es obligatorio.

\*\*\* El Objetivo 1A (Target 1A) para el sodio es vigente desde el 1.º de julio de 2023.

## Regímenes alimenticios del Programa de Desayunos Escolares (School Breakfast Program)

Componentes alimenticios	De jardín de niños a 5.º grado	De 6.º a 8.º grado	De 9.º a 12.º grado
<b>Leche*</b>	5 tazas a la semana (1 taza al día)	5 tazas a la semana (1 taza al día)	5 tazas a la semana (1 taza al día)
<b>Carne o alternativas a la carne</b>	Ninguna es obligatoria, pero puede sustituirse el equivalente de 1 oz de carne o una alternativa a la carne por el equivalente de 1 oz de granos después de cumplir el requisito mínimo diario de granos.	Ninguna es obligatoria, pero puede sustituirse el equivalente de 1 oz de carne o una alternativa a la carne por el equivalente de 1 oz de granos después de cumplir el requisito mínimo diario de granos.	Ninguna es obligatoria, pero puede sustituirse el equivalente de 1 oz de carne o una alternativa a la carne por el equivalente de 1 oz de granos después de cumplir el requisito mínimo diario de granos.
<b>Verduras</b>	Pueden sustituirse por frutas.	Pueden sustituirse por frutas.	Pueden sustituirse por frutas.
<b>Frutas</b> -Mínimo diario o semanal	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)	5 tazas a la semana (1 taza como mínimo diario)
<b>Granos y pan</b> -Mínimo-máximo diario o semanal** -Al menos el 80 % de los granos que se sirvan por semana deben ser integrales, el resto debe ser enriquecido	Equivalente a 7 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 8 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)	Equivalente a 9 oz a la semana** (1 oz como mínimo diario)
<b>Calorías mínimas-máximas (kcal)</b> Promedio semanal	350-500	400-550	450-600
<b>Grasas saturadas</b> (% de las calorías totales) Promedio semanal	<10 %	<10 %	<10 %
<b>Sodio</b> Promedio semanal	≤540 mg	≤600 mg	≤640 mg
<b>Grasas trans</b>	0 gramos por porción	0 gramos por porción	0 gramos por porción

\*Las escuelas deben ofrecer al menos dos tipos diferentes de leche líquida cada día, y uno de ellos debe ser sin sabor. La leche debe ser descremada o baja en grasa (al 1 %), ya sea con o sin sabor.

\*\* Mantenerse dentro de los máximos ayuda con las especificaciones dietéticas, pero no es obligatorio.