

## 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>                                                                                                         | 5 tazas a la semana<br>(1 taza al día)                                                             | 5 tazas a la semana<br>(1 taza al día)                        | 5 tazas a la semana<br>(1 taza al día)                            |
| <b>MMA (Meats/Meat Alternates, carnes/sustitutos de la carne)</b><br>-Mínimo-máximo diario o semanal**                | Equivalente a 8-10 oz a la semana**<br>(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**<br>(2 oz como mínimo diario) |
| <b>Verduras</b> (total)<br>-Mínimo diario o semanal                                                                   | 3¾ de taza a la semana<br>(¾ de taza como mínimo diario)                                           | 3¾ de taza a la semana<br>(¾ de taza como mínimo diario)      | 5 tazas a la semana<br>(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 BPL (Beans, Peas &amp; Lentils; frijoles, guisantes y lentejas)</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><br>-Mínimo diario o semanal                                                                             | 2½ tazas a la semana<br>(½ taza como mínimo diario)                                                | 2½ tazas a la semana<br>(½ taza como mínimo diario)           | 5 tazas a la semana<br>(1 taza como mínimo diario)                |
| <b>Granos y pan</b><br>-Mínimo-máximo diario o semanal**<br>-Al menos un 80 % de productos ricos en granos integrales | Equivalente a 8-9 oz a la semana**<br>(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><br>-Promedio semanal                                                           | 550-650                                                                                            | 600-700                                                       | 750-850                                                           |
| <b>Grasas saturadas</b> (% de las calorías totales)<br>-Promedio semanal                                              | <10 %                                                                                              | <10 %                                                         | <10 %                                                             |
| <b>Sodio</b><br>-Promedio semanal                                                                                     | ≤1,110 mg                                                                                          | ≤1,225 mg                                                     | ≤1,280 mg                                                         |
| <b>Azúcar añadida</b><br>-Límites basados en el producto                                                              | ◦Leche saborizada: ≤10 gramos por taza ◦Yogur: ≤2 gramos por onza ◦Cereal: ≤6 gramos por onza seca |                                                               |                                                                   |

\*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 saborizada o sin sabor, entera, reducida en grasa (2 %), baja en grasa (1 %) o sin grasa (descremada).

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

Enero de 2026

OSPI (Office of Superintendent of Public Instruction, Oficina del Superintendente de Instrucción Pública)

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.*

## 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<br>(1 taza al día)                                                             | 5 tazas a la semana<br>(1 taza al día)                      | 5 tazas a la semana<br>(1 taza al día)                      |
| <b>Frutas**</b>                                                                                                                                 | 5 tazas a la semana<br>(1 taza como mínimo diario)                                                 | 5 tazas a la semana<br>(1 taza como mínimo diario)          | 5 tazas a la semana<br>(1 taza como mínimo diario)          |
| <b>Granos o carnes/sustitutos de la carne (MMA)***</b><br>-Mínimo diario o semanal<br>-Al menos un 80 % de productos ricos en granos integrales | Equivalente a 7 oz a la semana<br>(1 oz como mínimo diario)                                        | Equivalente a 8 oz a la semana<br>(1 oz como mínimo diario) | Equivalente a 9 oz a la semana<br>(1 oz como mínimo diario) |
| <b>Calorías mínimas-máximas (kcal)</b><br>-Promedio semanal                                                                                     | 350-500                                                                                            | 400-550                                                     | 450-600                                                     |
| <b>Grasas saturadas</b> (% de las calorías totales)<br>-Promedio semanal                                                                        | <10 %                                                                                              | <10 %                                                       | <10 %                                                       |
| <b>Sodio</b><br>-Promedio semanal                                                                                                               | ≤540 mg                                                                                            | ≤600 mg                                                     | ≤640 mg                                                     |
| <b>Azúcar añadida</b><br>-Límites basados en el producto                                                                                        | °Leche saborizada: ≤10 gramos por taza °Yogur: ≤2 gramos por onza °Cereal: ≤6 gramos por onza seca |                                                             |                                                             |

\*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 saborizada o sin sabor, entera, reducida en grasa (2 %), baja en grasa (1 %) o sin grasa (descremada).

\*\*Las escuelas pueden sustituir cualquier verdura por fruta **un día a la semana**. Las escuelas que opten por sustituir frutas por verduras **dos o más días a la semana** deberán ofrecer verduras de **al menos 2 subgrupos diferentes**.

\*\*\*Las escuelas pueden ofrecer granos, MMA o una combinación de ambos para cumplir los requisitos mínimos de equivalentes en onzas del componente combinado.

Enero de 2026