

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
Leche* -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)
Carne o alternativas a la carne -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)
Verduras (total) -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
Frutas -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)
Granos y pan -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)
Calorías mínimas-máximas (kcal) -Promedio semanal	550-650	600-700	750-850
Grasas saturadas (% de las calorías totales) -Promedio semanal	<10 %	<10 %	<10 %
Sodio*** -Promedio semanal	≤1110 mg	≤1225 mg	≤1280 mg
Grasas trans	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
Leche*	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)
Carne o alternativas a la carne	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.
Verduras	Pueden sustituirse por frutas.	Pueden sustituirse por frutas.	Pueden sustituirse por frutas.
Frutas -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)
Granos y pan -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)
Calorías mínimas-máximas (kcal) Promedio semanal	350-500	400-550	450-600
Grasas saturadas (% de las calorías totales) Promedio semanal	<10 %	<10 %	<10 %
Sodio Promedio semanal	≤540 mg	≤600 mg	≤640 mg
Grasas trans	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.