

# Sirviendo vegetales en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

## El ofrecer vegetales en las comidas y meriendas (refrigerios):

- Ayuda a los niños y a los participantes adultos a obtener nutrientes importantes como el potasio, el folato (ácido fólico), la vitamina A y la vitamina C.
- Proporciona fibra dietética, lo que contribuye a una sensación de saciedad.
- Añade color, texturas crujientes y sabor a las comidas y meriendas.
- Ayuda a reducir el riesgo de ciertas enfermedades, tales como las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.



## Añada vegetales a su menú del CACFP

Usted puede servir vegetales como parte de un desayuno, almuerzo, cena o merienda (refrigerio) reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés).

### Desayuno

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



#### Ejemplo 3



(hasta un máximo de tres veces por semana)

### Almuerzo y cena

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



▲ Se puede servir un segundo vegetal en vez de la fruta durante el almuerzo y la cena.

### Merienda (refrigerio)

#### Ejemplo 1



#### Ejemplo 2



#### Ejemplo 3



#### Ejemplo 4





## ¡Ponga a prueba su conocimiento acerca de los vegetales en el CACFP!

¿Cuenta este alimento como un vegetal en el CACFP? Marque sí o no, y luego verifique sus respuestas en la página 4.

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1. Papas blancas                           | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 8. Tomate enlatado<br>(comprado en la tienda)     | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 2. Aguacate                                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 9. Salsa de tomate (kétchup)                      | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 3. Macarrones con queso                    | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 10. Frijoles negros                               | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4. Mermelada de fresa                      | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 11. Arroz   | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 5. Pan de maíz ( <i>cornbread</i> )        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | 12. Judías verdes (ejotes)<br>(enlatadas en casa) | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 6. Calabaza                                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |   |   |
| 7. Maíz blanco entero<br>( <i>hominy</i> ) | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |   |   |

### Consideraciones para la planificación de las comidas

La tabla a continuación muestra ejemplos de alimentos y las cantidades necesarias para poder acreditar ¼ taza o ½ taza en el CACFP. Para más información, visite la página web de la Guía de compra de alimentos (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

Vegetal	¼ taza	½ taza
<b>Camote o batata dulce</b> (2 ¼" o más de diámetro)	¼ de batata dulce	½ batata dulce
<b>Mazorca de maíz</b> (alrededor de 5"- 6" de longitud)	½ mazorca	1 mazorca
<b>Palitos de apio</b> (½" por 4")	3 palitos	6 palitos
<b>Palitos de pepino</b> (3" por ¾")	3 palitos	6 palitos
<b>Palitos de zanahoria</b> (½" por 4")	3 palitos	6 palitos
<b>Papa, blanca o tipo Russet</b> (alrededor de 6 oz)	½ papa	1 papa
<b>Rebanadas de tomate</b> (⅛" de grosor)	4-5 rebanadas	8-10 rebanadas
<b>Tomate, tipo cereza o cherry</b>	3 tomates <i>cherry</i>	6 tomates <i>cherry</i>
<b>Vegetales de hoja verde (col rizada, lechuga, espinaca, etc.), cocidos</b>	¼ taza	½ taza
<b>Vegetales de hoja verde (col rizada, lechuga, espinaca, etc.), crudos</b>	½ taza	1 taza
<b>Zanahora, mini o tipo baby</b>	3 mini zanahorias	6 mini zanahorias



## Acreditación de los vegetales: cómo cuentan los vegetales en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



**Los vegetales en cantidades** menores de  $\frac{1}{8}$  de taza no son acreditables para un almuerzo, cena o merienda reembolsable.



**Los vegetales de hoja verde crudos** (espinacas, col rizada, col y lechuga) se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo, una taza de vegetales de hoja verde crudos cuenta como  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales.

**1 taza de espinaca cruda =  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales**



**Los vegetales de hoja verde cocidos** se acreditan como la cantidad total servida.

**1 taza de espinaca cocida = 1 taza de vegetales**



**Los vegetales secos** se acreditan como el doble de la cantidad servida. Por ejemplo:

**$\frac{1}{4}$  taza de tomates deshidratados al sol =  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales**



**Los frijoles secos y guisantes** (legumbres), incluyendo frijoles negros, guisantes partidos y lentejas pueden acreditarse como vegetales o como sustitutos de carne, pero no se pueden acreditar como ambos componentes en la misma comida.



**Los purés de vegetales** utilizados en batidos se acreditan como jugo de vegetales 100 por ciento puro. El jugo solo se puede servir una vez al día en el CACFP.



**Un segundo vegetal que sea diferente** se puede servir en lugar del componente de la fruta en el almuerzo y la cena.

### Otras consideraciones

Reduzca el riesgo de atragantamiento al:

- Cortar los vegetales crudos en trozos más pequeños,
- Cocinar vegetales crudos hasta que estén ligeramente blandos,
- Cortar vegetales blandos y redondos como los tomates *cherry* en trozos pequeños de no más de media pulgada ( $\frac{1}{2}$ ").





## Convierta los viernes en días de degustación y pruebas en el CACFP

Busque vegetales que cosechen en su área local y tenga un evento de degustación.

Puede encontrar recetas, recursos de educación nutricional y calcomanías de *Try Day* en:

<https://teamnutrition.usda.gov>.

 <b>Primavera</b>	 <b>Verano</b>	 <b>Otoño</b>	 <b>Invierno</b>
Brócoli	Calabacín <i>crookneck</i>	Batata dulce (camote)	Calabaza de invierno ( <i>winter squash</i> )
Espárragos	Maíz	Calabaza	Col rizada
Espinaca	Pimiento verde	Col de Bruselas	Remolacha
Lechuga	Tomates	Coliflor	Repollo

1. Papas blancas: **SI**
2. Aguacate: **SI**
3. Macarrones con queso: **NO**
4. Mermelada de fresa: **NO**
5. Pan de maíz (*cornbread*): **NO**
6. Calabaza: **SI**
7. Maíz blanco entero (*hominy*): **SI**
8. Tomate enlatado (comprado en la tienda): **SI**
9. Salsa de tomate (Ketchup): **NO**
10. Frijoles negros: **SI**
11. Arroz: **NO**
12. Judías verdes (ejotes) (enlatadas en casa): **NO**

Respuestas:



## Calcular el límite de azúcar para yogures en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Todos los yogures servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) no deben tener más de **23 gramos de azúcar** por cada 6 onzas. Aquí hay **dos maneras** de saber si un **yogur** cumple con el límite de azúcar.



**Opción 1\*:** Consulte la **tabla del USDA** que muestra los **tamaños de porciones comunes** de yogur y la **cantidad máxima de azúcares** que deben tener. Busque la tabla en “Elija yogures con bajo contenido de azúcares” en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.

**Opción 2:** Use la información en la etiqueta de información nutricional del yogur y siga los pasos a continuación:

1

Busque el **tamaño de porción**, en onzas (oz) o en gramos (g). Escriba la cantidad de onzas (oz) aquí: \_\_\_\_\_  
 Si el peso en onzas **no está disponible**, escriba la cantidad de gramos (g) aquí: \_\_\_\_\_  
 Si el tamaño de porción dice “un envase”, consulte la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

2

Busque el **total de azúcares** en la etiqueta de información nutricional. Escriba la cantidad de gramos (g) del total de azúcares aquí: \_\_\_\_\_

3

Divida los gramos del **total de azúcares** por el **tamaño de porción**.  
 \_\_\_ Gramos del total de azúcares ÷ \_\_\_ Tamaño de porción = \_\_\_\_\_

4

Compare la respuesta en el Paso 3 con los números a continuación. El yogur cumple con el límite de azúcar para yogur en el CACFP si:  
 a. Para **onzas** de yogur, la respuesta es **3.83 o menos**.  
 b. Para **gramos** de yogur, la respuesta es **.135 o menos**.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size 8 oz (227g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>17%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	

### Póngase a prueba:

¿Este yogur cumple con el límite de azúcar?  
 (Verifique su respuesta a continuación)  
 Tamaño de porción: \_\_\_\_\_  
 Total de azúcares: \_\_\_\_\_  
 Sí  No

\*Debido al redondeo, usted puede obtener un resultado ligeramente diferente si se usan las tablas de la Opción 1 y haciendo el cálculo completo en la Opción 2. Si cualquiera de estos métodos indica que el yogur está dentro del límite de azúcar, entonces el yogur puede acreditarse para una comida reembolsable.

*Respuesta:* Sí, este yogur cumple con el límite del total de azúcares. Este yogur tiene un total de 9 gramos de azúcares por cada 8 oz.  $9 \div 8 \text{ oz} = 1.125$ , que es menor que 3.83. Si se divide por 227 gramos de yogur,  $9 \div 227 \text{ g} = .0396$ , que es menor que .135.



# Calcular el límite de azúcar para cereales de desayuno en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Todos los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca. Esto equivale a 21.2 gramos de azúcar por cada 100 gramos de cereal.

Aquí hay **tres formas** de saber si un **cereal** cumple con el límite de azúcar.

**Opción 1:** Los cereales en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de WIC (Mujeres, Infantes y Niños) cumplen con el límite de azúcar del CACFP.

**Opción 2\*:** Use la **tabla del USDA** que muestra los **tamaños de porciones comunes** de los cereales y la **cantidad máxima de azúcares** que deben tener. Busque la tabla en “Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares” en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.

**Opción 3:** Use la información en la etiqueta de información nutricional del cereal y siga los pasos a continuación:



## Cereal Marca Yummy

Nutrition Facts	
15 servings per container	
Serving size $\frac{3}{4}$ cup (30g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 3g	

**1** Busque el **tamaño de porción**, en gramos (g), del cereal.  
Escriba la cantidad de gramos (g) aquí: \_\_\_\_\_  
Si el tamaño de porción dice “un envase”, consulte la parte del frente del paquete para ver cuántos gramos tiene el envase.

**2** Busque el **total de azúcares** en la etiqueta de información nutricional. Escriba la cantidad de gramos (g) del total de azúcares aquí: \_\_\_\_\_

**3** Divida los gramos del **total de azúcares** por el **tamaño de porción**.  
\_\_\_\_ Gramos del total de azúcares  $\div$  \_\_\_\_ Tamaño de porción = \_\_\_\_

**4** Si la respuesta en el paso 3 es **.212 o menos**, este cereal cumple con el límite de azúcar para los cereales de desayuno en el CACFP.

### Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el límite de azúcar?  
(Verifique su respuesta a continuación)

Tamaño de porción: \_\_\_\_\_

Total de azúcares: \_\_\_\_\_

Sí  No

\*Debido al redondeo, usted puede obtener un resultado ligeramente diferente si se usan las tablas de la Opción 2 y haciendo el cálculo completo en la Opción 3. Si cualquiera de estos métodos indica que el cereal está dentro del límite de azúcar, entonces el cereal puede acreditarse para una comida reembolsable.

*Respuesta: Si, este cereal cumple con el límite de azúcar. Hay un total de 5 gramos de azúcares en 30 gramos de cereal.  $5 \div 30 = .17$ , que es menor que .212.*



## Elija yogures con bajo contenido de azúcares

Todos los yogures servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **23 gramos de azúcar** por cada 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este límite de azúcar. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación.



**1**

Use la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de porción (Serving Size)**, en onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.

**2**

Busque la línea del **total de azúcares (Total Sugars)**. Mire el número de gramos (g) al lado del total de azúcares.

**3**

Use el tamaño de porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del yogur en la siguiente tabla.

Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size 8 oz (227g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>17%</b>
<b>Total Sugars</b> 9g	
Includes 0g Added Sugars <b>0%</b>	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 257mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 344mg	8%

**CONSEJO:** Si el tamaño de porción dice “un envase”, busque la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

**4**

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de porción, bajo la columna “Total de azúcares”. **Si el yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, el yogur cumple con el límite de azúcar.**

### Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con el límite de azúcar? (Compruebe su respuesta en la siguiente página)

Tamaño de porción: \_\_\_\_\_

Total de azúcares: \_\_\_\_\_

Sí  No



\*Los tamaños de porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur hecho en casa no es acreditable en el CACFP.

# ¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcar en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogures para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.



## Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de porción Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)	Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:	Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

## Yogures para servir en el CACFP\*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de porción (oz o g)	Total de azúcares (g):
<i>Yummy Yogur</i>	<i>Vainilla</i>	<b>6 oz</b>	<b>13</b>

\*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, verifique el tamaño de porción y la cantidad total de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

**Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1:** *El yogur tiene un total de 9 gramos de azúcares por cada 8 onzas (227 gramos). El total máximo de azúcares permitido en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur cumple con el límite del total de azúcares.*



## Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares

Todos los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este límite de azúcar. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). También puede encontrar cereales que cumplan con el límite de azúcar utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:

**1** Use la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de porción** (*Serving Size*), en gramos (g), del cereal.

**2** Busque la línea del total de **azúcares** (*Total Sugars*). Mire el número de gramos (g) al lado del total de azúcares.

**3** Use el tamaño de porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de porción*	Total de azúcares
Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

**4** En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de porción, bajo la columna "Total de azúcares". **Si el cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el límite de azúcar.**

\*Los tamaños de porción aquí se refieren a los comúnmente encontrados para los cereales de desayuno.

### Cereal Marca *Yummy*

Nutrition Facts	
15 servings per container	
Serving size $\frac{3}{4}$ cup (30g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 3g	

### Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el límite de azúcar?  
(Compruebe su respuesta en la siguiente página)

Tamaño de porción: \_\_\_\_\_

Total de azúcares: \_\_\_\_\_

Sí  No

# ¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcar en el cereal” a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista “Cereales para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.

## Límites de azúcar en el cereal

Tamaño de porción	Total de azúcares	Tamaño de porción	Total de azúcares
Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
0-2 gramos	0 gramos	50-54 gramos	11 gramos
3-7 gramos	1 gramo	55-58 gramos	12 gramos
8-11 gramos	2 gramos	59-63 gramos	13 gramos
12-16 gramos	3 gramos	64-68 gramos	14 gramos
17-21 gramos	4 gramos	69-73 gramos	15 gramos
22-25 gramos	5 gramos	74-77 gramos	16 gramos
26-30 gramos	6 gramos	78-82 gramos	17 gramos
31-35 gramos	7 gramos	83-87 gramos	18 gramos
36-40 gramos	8 gramos	88-91 gramos	19 gramos
41-44 gramos	9 gramos	92-96 gramos	20 gramos
45-49 gramos	10 gramos	97-100 gramos	21 gramos

## Cereales para servir en el CACFP\*

Marca del cereal	Nombre del cereal	Tamaño de porción	El total de azúcares (g)
<i>Healthy Food Company</i>	<i>Nutty Oats</i>	<i>28 gramos</i>	<i>5 gramos</i>

\*La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, verifique el tamaño de porción y la cantidad del total de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.

**Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1:** *El cereal tiene un total de 5 gramos de azúcares por cada 30 gramos. El total máximo de azúcares permitido en 30 gramos de cereal es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el límite del azúcar.*



# Servir leche en el CACFP

Use la siguiente información para ver qué tipo de leche debe servir a los que están a su cuidado en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).



## Recién nacido hasta los 11 meses

- ✓ Leche materna
- ✓ Fórmula fortificada con hierro

*La leche materna está permitida a cualquier edad en el CACFP.*

## Desde los 12 meses hasta los 23 meses (desde 1 año hasta 1 año y 11 meses)

- ✓ Leche entera sin sabor

*La fórmula fortificada con hierro puede servirse a niños de 12 a 13 meses, para ayudar con la transición a la leche entera.*

## 2 años hasta los 5 años (hasta el sexto cumpleaños)

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor

*La leche entera sin sabor y la leche reducida en grasa (2%) sin sabor pueden servirse a niños de 24 y 25 meses, para ayudar con la transición a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).*

## Desde los 6 a los 12 años, de 13 a 18 años y adultos

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche sin grasa (descremada) con sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) con sabor

*Las bebidas sin lactosa pueden servirse en lugar de la leche de vaca cuando un participante tiene una necesidad dietética especial. Por favor, contacte a su organización patrocinadora o agencia estatal para obtener más información.*

## Para los participantes adultos:

Puede servir yogur en lugar de leche una vez al día.

Una porción de leche es opcional en la cena.

## Datos sobre la leche con sabor:

La leche con sabor no puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor casera, hecha añadiendo sabor con pajitas mágicas, jarabes o polvos a la leche sin sabor, tampoco puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor servida a los niños de 6 años de edad o mayores y a los adultos debe ser sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

# ¡Inténtelo!

## ¡La leche importa!



Use la información en esta hoja de capacitación para responder las siguientes preguntas.

1. Maya, de 1 año, está en su hogar de cuidado infantil y almuerza al mismo tiempo que Darrick, que tiene 2 años de edad. ¿Qué tipo o tipos de leche deben servirse a cada niño?

Edad de Maya:

Edad de Darrick:

Tipo(s) de leche:

Tipo(s) de leche:

2. Olivia es una niña de 5 años y medio que asiste a su hogar de cuidado infantil. ¿Qué tipo o tipos de leche puede servirle en el CACFP?

Edad de Olivia:

Tipos de leche:

3. En su centro de cuidado diurno para adultos, usted quiere servir yogur en el desayuno y, ese mismo día, otra vez durante el almuerzo. En ambas ocasiones, el yogur se servirá en lugar de la leche. ¿Está permitido? ¿Por qué sí o por qué no?

**Respuestas:**

1. **Edad de Maya:** 1 año. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Maya tiene 1 año, se le puede servir leche entera sin sabor en el CACFP. Si ella es menor de 1 año y 1 mes (13 meses), también se le puede servir fórmula fortificada con hierro. Hay un período de transición de 1 mes, entre los 12 y los 13 meses de edad, para ayudar a los niños a adaptarse a la leche entera.

**Edad de Darrick:** 2 años. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Darrick tiene 2 años, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor. Si es menor de 2 años y 1 mes (25 meses), también se le puede servir leche entera sin sabor, y leche reducida en grasa (2%) sin sabor. Hay un período de transición de 1 mes cuando el niño cumple 2 años para ayudarlo en el cambio de la leche entera a la leche sin grasa (descremada) o a la leche baja en grasa (1%).

2. **Edad de Olivia:** 5 años y medio. **Tipo(s) de leche:** Debido a que Olivia pertenece al grupo de 2 a 5 años de edad, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor.

3. No, no se le permite servir yogur en lugar de leche en el desayuno y en el almuerzo. Solo se le permite servir yogur en lugar de leche en una comida al día para los participantes adultos. Si usted está sirviendo yogur como un sustituto de carne, no se puede servir yogur en lugar de leche en la misma comida.

## Sirviendo carnes y sustitutos de carne en el almuerzo y la cena en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA

Las carnes y los sustitutos de carne proporcionan proteínas, vitaminas B y minerales, como hierro, zinc y magnesio. Las proteínas promueven el crecimiento de los músculos en los niños y ayudan a que los músculos en los adultos se mantengan fuertes. El hierro que se encuentra en muchas carnes y sustitutos de carne ayuda al cuerpo a transportar el oxígeno en la sangre. Algunas carnes y sustitutos de carne, como las nueces (frutos secos), el pescado y los mariscos, contienen grasas saludables que ayudan a mantener la salud del corazón y del cerebro.



### Carnes y sustitutos de carne en el almuerzo y la cena

En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), las carnes y/o sustitutos de carne son un componente alimenticio requerido en el almuerzo y la cena de los niños y los participantes adultos. Los siguientes ejemplos muestran cómo las carnes y/o sustitutos de carne pueden formar parte de los menús del almuerzo y la cena\*.



#### Ejemplo 1

**Filetes de tilapia horneados**, panecillo rico en grano integral, puré de batata dulce batida, ciruela en rodajas y leche sin grasa (descremada)



#### Ejemplo 2

**Pimientos rellenos y condimentados al estilo taco (con carne y frijoles)**, salsa, *muffin* de maíz, fresas en rodajas y leche baja en grasa (1%)



#### Ejemplo 3

**Trocitos de tofu horneados**, arroz integral, zanahorias con jengibre, melón y leche baja en grasa (1%)



Encuentre recetas estandarizadas del USDA que tienen carnes y sustitutos de carnes en [theicn.org/cnrb](https://theicn.org/cnrb).



### ¡Haga que cada bocado cuente!

Sirva carnes y sustitutos de carne que sean bajos en grasa saturada y sodio (sal) como:

- Carnes magras, aves, pescados, mariscos y huevos;
- Frijoles, guisantes (arvejas) y lentejas; y
- Nueces, semillas y productos de soya (como tofu o *tempeh*);
- Yogur o queso bajo en grasa o sin grasa.

El ofrecer una variedad de carnes y sustitutos de carne durante el transcurso de la semana ayuda a los niños y los adultos a llenar sus necesidades nutricionales, mientras que limita la grasa saturada y el sodio. Se recomienda como una mejor práctica del CACFP, no ofrecer carnes procesadas (como perro calientes y salchichas) más de una vez por semana.

*\*Durante la emergencia de salud pública del COVID-19, algunas agencias estatales pueden haber optado por las exenciones del patrón de comidas para el año escolar 2021-2022. Consulte más información acerca de estas exenciones, disponible solo en inglés en: [fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities](https://fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities).*

## Sirviendo carnes y sustitutos de carnes

El patrón de comidas del CACFP enumera las cantidades requeridas de carnes y/o sustitutos de carne como onzas equivalentes (oz eq). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de carne y/o sustituto de carne en una porción del alimento. Por ejemplo, 1 oz eq es igual a la mitad de un huevo grande, 1 onza (oz) de carne magra cocida, 4 oz de yogur o 1 oz de queso natural.

La siguiente tabla enumera algunas carnes y sustitutos de carne que usted puede servir en el CACFP. Para más información sobre las carnes o sustitutos de carne que no se enumeran en esta tabla, consulte la guía de compra de alimentos, titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés) en [foodbuyingguide.fns.usda.gov](http://foodbuyingguide.fns.usda.gov). Esta guía está disponible solo en inglés y también muestra los rendimientos de carnes, sustitutos de carne y otros alimentos después de cocidos. Esto puede ayudarlo a determinar la cantidad de un ingrediente que debe comprar para cumplir con las cantidades mínimas de la porción.

### Cantidades mínimas requeridas en el almuerzo o la cena

Carnes y sustitutos de carne	Edades de 1 a 2	Edades de 3 a 5	Edades de 6 a 18	Adultos
	1 oz eq es igual a:	1½ oz eq es igual a:	2 oz eq es igual a:	2 oz eq es igual a:
Carne magra de res, pollo, cerdo o pavo, (cocida con o sin piel)	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Frijoles, guisantes, lentejas	¼ taza (4 cucharadas)	⅜ taza (6 cucharadas)	½ taza (8 cucharadas)	½ taza (8 cucharadas)
Huevo (entero)	½ huevo grande	¾ huevo grande	1 huevo grande	1 huevo grande
Mantequillas de nueces y semillas (ej. mantequilla de maní, de semilla de girasol, etc.)	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Nueces y semillas (frutos secos)	½ oz = ½ oz eq*	¾ oz = ¾ oz eq*	1 oz = 1 oz eq*	1 oz = 1 oz eq*
Pescado, cocido (con o sin piel)	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Queso, natural o procesado	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Requesón o queso <i>ricotta</i>	¼ taza (2 oz)	⅜ taza (3 oz)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
<i>Surimi</i>	3 oz	4.4 oz	6 oz	6 oz
<i>Tempeh</i> **	1 oz	1½ oz	2 oz	2 oz
Tofu (comprado en la tienda/comercialmente preparado)	¼ taza (2.2 oz) con al menos 5 gramos de proteína	⅜ taza (3.3 oz) con al menos 7.5 gramos de proteína	½ taza (4.4 oz) con al menos 10 gramos de proteína	½ taza (4.4 oz) con al menos 10 gramos de proteína
Yogur*** (incluyendo yogur griego y de soya)	½ taza de yogur (4 oz)	¾ taza de yogur (6 oz)	1 taza de yogur (8 oz)	1 taza de yogur (8 oz)

Para más información sobre cómo servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno, consulte “Servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno” de Team Nutrition en [fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp](http://fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp).

\*Las nueces y semillas (frutos secos) pueden contar hasta la mitad (½) del requisito del componente de carnes y/o sustitutos de carne en el almuerzo y la cena. Para servir una comida reembolsable, estos se deben servir con otra carne o sustituto de carne. Por ejemplo, las nueces picadas y el yogur en el yogur *parfait* pueden contar hacia el componente de carnes y/o sustitutos de carnes. Las mantequillas de nueces y semillas pueden acreditarse para cumplir con el requisito completo del componente de carnes y/o sustitutos de carne en todas las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP.

\*\*Aplica solo al *tempeh* elaborado con soya (u otras legumbres), cultivo de *tempeh*, vinagre, condimentos y hierbas. El *tempeh* que contiene otros ingredientes como arroz integral, semillas o vegetales, necesitará documentación.

\*\*\*Los yogures servidos en el CACFP no deben contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas. Para más información, consulte “Elija yogures con bajo contenido de azúcares” de Team Nutrition en [fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp](http://fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp).

## ¿Qué carnes y sustitutos de carne son acreditables?

Como se muestra a continuación, algunos alimentos no se pueden contar para cumplir con el requisito del componente de carnes y/o sustitutos de carne en el CACFP. Otros alimentos pueden necesitar más documentación, como una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) firmada por un fabricante, para que pueda ver cómo cuentan para el patrón de comidas. Consulte la guía de compra de alimentos, titulada *Food Buying Guide* o contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.

### Podría ser acreditable

- Carne de caza silveste (con inspección y aprobación de una agencia estatal o federal)
- Cecina (carnes, aves y mariscos)
- Embutidos y fiambres (carnes frías)
- Hamburguesas de carne de res, pollo o cerdo
- Hamburguesas vegetarianas
- *Nuggets* de pollo
- Palitos de pescado
- Perros calientes
- *Tempeh* elaborado con legumbres y otros alimentos como arroz, semillas, vegetales, etc.
- Tocino canadiense
- Tocino/tocineta de pavo

### No acreditable

- Alimentos fritos en abundante grasa, preparados en el sitio de cuidado
- Clara de huevo (cuando no es servido como parte del huevo entero)
- Helado de yogur comercial
- Imitación de queso
- Productos de queso que no califiquen como quesos verdaderos
- *Scrapple* (*pudding de carne hecho con despojos de cerdo, harinas y especias*)
- Tocino/tocineta
- Tocino salado
- Yema de huevo (cuando no es servido como parte del huevo entero)



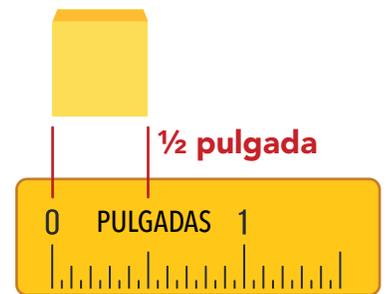
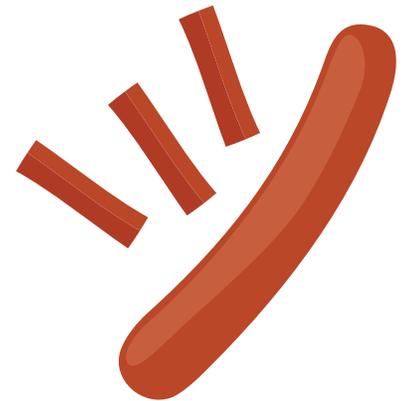
## ¡Servicio seguro!

### Prevención de atragantamiento

Los niños menores de 4 años tienen un alto riesgo de atragantamiento mientras comen. Cuando sirva carnes y sustitutos de carne a niños pequeños, reduzca el riesgo de atragantamiento al:

- Rallar, triturar, hacer puré o picar los alimentos en rodajas finas, tiras o trozos pequeños, no más grandes de ½ pulgada. Si sirve alimentos redondos o en forma de tubo (ej. salchichas, perros calientes, queso en tiras; etc.), córtelos en tiras cortas en lugar de trozos redondos.
- Quitar todos los huesos del pescado, el pollo y la carne antes de cocinarlos o servirlos.
- Las nueces y semillas generalmente no se recomiendan para niños pequeños porque pueden causar atragantamiento. Si las sirve, las nueces y semillas deben picarse finamente.
- Si sirve mantequillas de nueces, unte una capa ligera sobre otros alimentos (ej. tostadas, galletas *crackers*, etc.). Sirva solo mantequillas de nueces cremosas, sin grumos (*not chunky*).

Para más información, consulte “Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas” del USDA en [fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp).



## ¡Servicio seguro! (continuación)

### Alergias

Algunos participantes pueden ser alérgicos a las carnes o sustitutos de carne, como el pescado, los mariscos, los huevos, las nueces y la soya. Asegúrese de hablar con los padres y cuidadores sobre cualquier alergia existente y siga las guías establecidas para prevenir reacciones alérgicas.



### Seguridad de los alimentos

Es importante seguir las prácticas seguras de manipulación de los alimentos al almacenar, descongelar, preparar y servir carnes y sustitutos de carne. Obtenga más información en [espanol.foodsafety.gov](http://espanol.foodsafety.gov). Consulte los requisitos estatales y locales para las temperaturas de cocción y almacenamiento.

### Las mejores opciones de pescado

Elija pescados que contengan poco mercurio, como atún *light* enlatado, salmón, tilapia, bacalao, pez platija (*flounder*) y eglefino (*haddock*). Para más información, consulte el “Asesoramiento sobre el consumo de pescado” de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos en [fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish](http://fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish). También, puede comunicarse con su departamento de salud local o estatal o llamar al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366) para más información.

## Consejos para planificar menús

- ✓ Los frijoles, los guisantes (arvejas) y las lentejas se pueden servir ya sea como un sustituto de carne o un vegetal de la comida en el CACFP. No se puede acreditar frijoles, guisantes y lentejas como sustitutos de carne y como vegetales al mismo tiempo para la misma comida o merienda (refrigerio). Si sirve dos frijoles, guisantes o lentejas diferentes, usando la cantidad mínima acreditable para cada uno en una comida, usted puede acreditar uno como un sustituto de carne y el otro como un vegetal.
- ✓ La pasta hecha con harina(s) de frijoles debe servirse con otra carne o sustituto de carne visible, como queso o carne, para que acredite como un sustituto de carne.
- ✓ En los batidos, el yogur puede acreditarse como un sustituto de carne. Es posible que otras carnes o sustitutos de carne utilizados en los batidos (ej. mantequilla de nueces, tofu, etc.) no se puedan acreditar al componente de carnes y sustitutos de carne.
- ✓ **Solo para participantes adultos:** Cuando se sirve yogur en lugar de la leche, es posible que no cuente como un sustituto de carne en la misma comida.

### Métodos de preparación

Los alimentos que se fríen en abundante grasa en el sitio de cuidado, no son acreditables en el CACFP. Pruebe métodos de cocción como hornear, saltear y asar a la parrilla. Para más ideas, consulte la hoja de capacitación, el seminario web y las diapositivas de capacitación titulados “Métodos para cocinar sano” de Team Nutrition en [fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp](http://fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp).



## Servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno

Los desayunos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) incluyen leche, vegetales y/o frutas y granos. Se pueden servir carnes y/o sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Esta opción le brinda más alternativas para la planificación del menú.

Aquí puede ver cómo incluir carnes o sustitutos de carne como parte de un desayuno reembolsable:

- Sustituya **1 onza equivalente** de carnes/sustitutos de carne por 1 onza equivalente de granos.



**Las onzas equivalentes** son una forma de medir cantidades de alimentos. En el CACFP, 1 onza equivalente de carne o sustituto de carne es igual a 2 cucharadas de mantequilla de maní, ½ huevo grande o 1 onza de carne magra, pollo o pescado. Si desea servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno más de 3 días a la semana, debe ofrecerlos como alimentos adicionales, y no cuentan hacia un desayuno reembolsable.

### Cómo planificar un menú

Si planea ofrecer carne o sustituto de carne en el desayuno en lugar de granos, debe sustituir toda la cantidad requerida de granos. La siguiente tabla muestra la cantidad mínima de carne o sustituto de carne que tendría que servir en lugar de granos en el desayuno.

	Edades 1 - 2 años y 3 - 5 años	Edades 6 - 12 años y 13 - 18 años	Adultos
<b>Cantidad mínima de carnes/sustitutos de carne requeridas cuando se sirve en lugar de granos en el desayuno</b>	½ onza equivalente	1 onza equivalente	2 onzas equivalentes
<b>Carnes/sustitutos de carne:</b>	<b>es igual a:</b>	<b>es igual a:</b>	<b>es igual a:</b>
<b>Frijoles o guisantes (cocidos)</b>	⅛ taza	¼ taza	½ taza
<b>Queso natural o procesado</b>	½ onza	1 onza	2 onzas
<b>Requesón o queso ricotta</b>	⅛ taza (1 onza)	¼ taza (2 onzas)	½ taza (4 onzas)
<b>Huevos</b>	¼ huevo grande	½ huevo grande	1 huevo grande
<b>Carne magra, ave o pescado</b>	½ onza	1 onza	2 onzas
<b>Mantequilla de maní, de nuez de soya, u otras mantequillas de nueces o semillas</b>	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
<b>Tofu (comprado en la tienda o preparado comercialmente)</b>	⅛ taza (1.1 onzas) con al menos 2.5 gramos de proteína	¼ taza (2.2 onzas) con al menos 5 gramos de proteína	½ taza (4.4 onzas) con al menos 10 gramos de proteína
<b>Yogur (incluyendo el yogur de soya)</b>	¼ taza de yogur (2 onzas)	½ taza de yogur (4 onzas)	1 taza de yogur (8 onzas)

*Nota: Al servir frijoles y guisantes como un vegetal, tampoco pueden contar como un sustituto de carne en la misma comida.*

# Revoluciona el desayuno



Puede servir carne o sustituto de carne como un alimento solo, como huevos, yogur, requesón, salchicha de pavo y jamón. Como una mejor práctica, elija alimentos que sean más bajos en grasas saturadas y sodio. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir juntos, como huevos (un sustituto de carne) y jamón (una carne). Las carnes y los sustitutos de carne también se pueden servir en un plato mezclado con otros alimentos, como rodajas de manzana untadas con mantequilla de maní, yogur cubierto con fruta o tofu revuelto con vegetales.



El tocino o tocineta, los productos de imitación de tocino, y la carne de cerdo salada no son reembolsables en el CACFP.



El tocino de pavo, el tocino canadiense y algunos tipos de salchichas son reembolsables solo si el producto tiene una etiqueta de *Child Nutrition* o si tiene una declaración de formulación del producto (PFS, por sus siglas en inglés) firmada por el fabricante. Para más información sobre cómo acreditar alimentos en el CACFP, vea la guía de compra en inglés, titulada, *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



**Solo para centros de cuidado diurno para adultos:** Puede servir 6 onzas de yogur en lugar de 8 onzas de leche una vez al día cuando el yogur no se sirve como sustituto de la carne. Si va a servir yogur a adultos como sustituto de la carne en el desayuno, también debe servir leche líquida.



## ¡Inténtelo!

### Póngase a prueba

1. Su centro de cuidado diurno para adultos está abierto 4 días a la semana. ¿Cuántas veces por semana puede servir carnes y sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno?

2. Su hogar de cuidado infantil está abierto los 7 días de la semana. ¿Cuántas veces por semana puede servir carnes y sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno?

3. Usted desea servir yogur en el desayuno a sus niños de 3-5 años una vez por semana. Si sirve yogur en lugar de granos, ¿cuál es la cantidad mínima que debe servir a este grupo de edad para cumplir con el requisito del patrón de las comidas?

1. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Todos los centros y hogares de cuidado infantil pueden servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana, sin importar cuántos días a la semana están abiertos.

2. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Todos los centros y hogares de cuidado infantil pueden servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana, sin importar cuántos días a la semana están abiertos.

3. Si sirve yogur en lugar de un grano en el desayuno, debe servir al menos 2 onzas (¼ de taza) de yogur a los niños de 3 a 5 años para cumplir con el requisito del patrón de comida.

**Respuestas:**

FNS-657-S Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

# El uso de la etiqueta de información nutricional en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

La etiqueta de información nutricional le indica la cantidad de los diferentes nutrientes en un alimento. El leer la etiqueta puede ayudarle a elegir los mejores alimentos para servirle a los niños y adultos que se encuentran bajo su cuidado.

Usted puede encontrar la etiqueta de información nutricional en el envase o paquete de los alimentos. Es posible que algunos alimentos, como las frutas frescas, los vegetales o el pescado, no tengan etiquetas de información nutricional.



## ¿Qué puede encontrar en la etiqueta de información nutricional?

Hay dos versiones de la etiqueta de información nutricional, una versión original y una nueva. Puede que vea ambas versiones en los paquetes o envases de alimentos, aunque eventualmente solo verá la nueva etiqueta.

### Etiqueta original

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g)	
Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 72
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 12g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Ambas versiones de las etiquetas le indican las porciones totales de los alimentos en un paquete. También, le brindan información sobre el tipo y la cantidad de calorías y nutrientes para una sola porción del alimento.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## ¿Qué le dice la etiqueta de información nutricional?

### Porciones por envase (*Servings Per Container*)

le muestra el número total de porciones en todo el paquete o envase del alimento. Un paquete o envase de alimentos puede contener más de una porción.

### El tamaño de la porción (*Serving Size*) se basa

en la cantidad de comida que generalmente se come en un momento específico. No todos los grupos de edad requieren la misma cantidad de alimentos para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Los operadores del CACFP pueden usar la información del tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional como referencia, cuando usen las tablas para determinar si un yogur o cereal cumple con los límites de azúcar del programa. También pueden usar la información del tamaño de la porción para determinar las cantidades mínimas necesarias de un alimento (por ejemplo, un grano) para cumplir con los requisitos del patrón de comidas.

### Las grasas saturadas, las grasas *trans*, el sodio y los azúcares añadidos (*Saturated Fat, Trans Fat, Sodium, and Added Sugars*)

proporcionan información importante para los planificadores de menú y para los compradores de alimentos del CACFP. La mayoría de los adultos y niños consumen demasiados de estos nutrientes. Cuando los operadores del programa escogen alimentos bajos en estos nutrientes, pueden ofrecer comidas más saludables que contribuyan a una buena salud. Cuando esté comparando nutrientes en los alimentos, verifique el tamaño de las porciones para asegurarse de que está comparando cantidades similares de alimentos.

### Los azúcares totales (*Total Sugars*)

indican la cantidad de azúcar en un alimento. Esto incluye tanto azúcares naturales en los alimentos como azúcares añadidos. Los límites de azúcar del CACFP para cereales y yogur se basan en los azúcares totales:

- El yogur no debe tener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas de yogur.
- El cereal de desayuno no debe tener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca de cereal.

## Nutrition Facts

5 servings per container

**Serving size** 3/4 cup (170g)

**Amount per serving**

**Calories** 90

**% Daily Value\***

**Total Fat** 1.5g **2%**

Saturated Fat 1g **5%**

*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 10mg **3%**

**Sodium** 105mg **5%**

**Total Carbohydrate** 11g **4%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 7g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 257mg 20%

Iron 0mg 0%

Potassium 344mg 8%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**El hierro (*Iron*)** es un nutriente que fomenta el crecimiento y el desarrollo del cerebro. Los operadores del CACFP pueden usar esta información sobre el hierro para verificar que una fórmula o cereal para bebés está fortificado.



## El enfoque en los tamaños de porción

La cantidad de alimentos en una porción, conocida como el tamaño de la porción, se puede presentar por:

### Peso

Nutrition Facts	
1 serving per container	
<b>Serving size</b>	<b>6 oz (170g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 90mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 23g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 16g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 8g	

**6 oz  
(170g)**

como gramos (g)  
u onzas (oz)

### Volumen

Nutrition Facts	
About 15 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup (30g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 2g	

**3/4  
cup  
(taza)**

como tazas o  
cucharadas

### Número de unidades

Nutrition Facts	
About 4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>30g (8 crackers)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>7%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 280mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 23g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 2g	

**8  
crackers  
(galletas)**

como  
"8 galletas"

Recuerde, si sirve una cantidad mayor del alimento que el tamaño de la porción indicada, la cantidad de calorías y nutrientes servidos también aumentará.

Por ejemplo, una porción de 1 taza de este cereal contiene 100 calorías y 7 gramos de azúcares totales. Si sirve 2 tazas de este cereal, la porción de 2 tazas tendrá 200 calorías y 14 gramos de azúcares totales.

### porción de 1 taza



**100 calorías y 7 gramos  
de azúcares totales**

### porción de 2 tazas



**200 calorías y 14 gramos  
de azúcares totales**

Algunas etiquetas de información nutricional indican las calorías y nutrientes en una porción del alimento, al igual que el contenido de las calorías y nutrientes en todo el paquete.

Por ejemplo, una porción de este yogur tiene 80 calorías y 11 gramos de azúcares totales. Si sirve el envase completo del yogur, el envase tiene 160 calorías y 22 gramos de azúcares totales.

La columna  
de la  
izquierda  
muestra los  
nutrientes  
por porción

Nutrition Facts			
2 servings per container			
<b>Serving size</b> 3/4 cup (170g)			
<b>Per serving</b>		<b>Per container</b>	
<b>Calories</b>	<b>80</b>	<b>160</b>	
<b>% DV*</b>		<b>% DV*</b>	
<b>Total Fat</b>	0g	0g	<b>0%</b>
Saturated Fat	0g	0g	<b>0%</b>
Trans Fat	0g	0g	
<b>Cholesterol</b>	5mg	10mg	<b>4%</b>
<b>Sodium</b>	110mg	220mg	<b>10%</b>
<b>Total Carb.</b>	13g	26g	<b>10%</b>
Dietary Fiber	0g	0g	<b>0%</b>
Total Sugars	11g	22g	
Incl. Added Sugars	0g	0g	<b>0%</b>
<b>Protein</b>	8g	16g	
Vitamin D	0mcg	0mcg	<b>0%</b>
Calcium	300mg	600mg	<b>50%</b>
Iron	0mg	0mg	<b>0%</b>
Potassium	370mg	740mg	<b>16%</b>

La columna  
de la derecha  
muestra los  
nutrientes para  
todo el envase

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la información en esta hoja de capacitación para responder las preguntas.

## Cereal marca El sabrosito

- 1 ¿Cuántas porciones de cereal hay en este paquete? \_\_\_\_\_
- 2 ¿Cuál es el tamaño de la porción de este cereal? \_\_\_\_\_
- 3 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en una porción de este cereal? \_\_\_\_\_
- 4 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en una porción de este cereal? \_\_\_\_\_

<b>Nutrition Facts</b>	
12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (43g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>17%</b>
Total Sugars 7g	
Includes 3g Added Sugars	<b>7%</b>

## Yogur Día feliz

- 1 ¿Cuántas porciones de yogur hay en este envase? \_\_\_\_\_
- 2 ¿Cuál es el tamaño de la porción de este yogur? \_\_\_\_\_
- 3 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en una porción de este yogur? \_\_\_\_\_
- 4 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en un envase de este yogur? \_\_\_\_\_
- 5 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en una porción de este yogur? \_\_\_\_\_
- 6 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en un envase de este yogur? \_\_\_\_\_

<b>Nutrition Facts</b>			
2 servings per container			
<b>Serving size</b>	<b>¾ cup (170g)</b>		
<b>Calories</b>	<b>Per serving</b>	<b>Per container</b>	
	<b>90</b>	<b>180</b>	
	<b>% DV*</b>	<b>% DV*</b>	
<b>Total Fat</b>	1.5g <b>2%</b>	3g <b>4%</b>	
Saturated Fat	1g <b>5%</b>	2g <b>10%</b>	
Trans Fat	0g	0g	
<b>Cholesterol</b>	10mg <b>3%</b>	20mg <b>6%</b>	
<b>Sodium</b>	105mg <b>5%</b>	210mg <b>10%</b>	
<b>Total Carb.</b>	11g <b>4%</b>	22g <b>8%</b>	
Dietary Fiber	0g <b>0%</b>	0g <b>0%</b>	
Total Sugars	9g	18g	
Incl. Added Sugars	0g <b>0%</b>	0g <b>0%</b>	

### Respuestas: Cereal marca El sabrosito

1. Porciones por paquete: 12
2. Tamaño de la porción: 1 taza (43 gramos)
3. Gramos de azúcares totales por cada porción: 7
4. Gramos de azúcares añadidos por cada porción: 3

### Respuestas: Yogur Día feliz

1. Porciones por envase: 2
2. Tamaño de la porción: ¾ taza (170 gramos)
3. Gramos de azúcares totales por cada porción: 9
4. Gramos de azúcares totales por envase: 18
5. Gramos de azúcares añadidos por cada porción: 0
6. Gramos de azúcares añadidos por envase: 0

# Servir meriendas o refrigerios en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Las meriendas o refrigerios pueden ser una excelente manera de brindar a los participantes del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) los nutrientes y la energía que necesitan entre las comidas. Las meriendas (refrigerios) reembolsables en el CACFP contienen alimentos pertenecientes a dos de los cinco componentes alimenticios:



## Ejemplo de menú para meriendas (refrigerios)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Agua Guisantes ( <i>sugar snap peas</i> ) con aderezo bajo en grasa Palito de queso	Batido de arándanos	Galletas “crackers” de trigo integral Leche	Agua Bayas Yogur, bajo en grasa	Zanahorias con hummus Jugo de manzana, 100% puro
+	+	+	+	+

**!** *Nota: El agua no se considera un componente alimenticio en el CACFP. Sin embargo, se debe ofrecer y tenerla disponible para los participantes durante todo el día. El agua es una excelente opción en las meriendas (refrigerios) cuando no se ofrece leche.*

## Tamaños mínimos de porción en la merienda

Para que una merienda (refrigerio) sea reembolsable, usted debe elegir **dos** componentes alimenticios diferentes. Vea a continuación los tamaños mínimos de porciones para cada componente alimenticio en la merienda (refrigerio). Puede servir más de la cantidad indicada.

### Tamaños mínimos de porción en la merienda

Componente alimenticio	Grupo de edad			Tenga en cuenta
	De 1 a 2 años y de 3 a 5 años	De 6 a 12 años y de 13 a 18 años	Adultos	
<b>Sirva al menos...</b>				
 <b>Leche</b>	½ taza	1 taza	1 taza	Para más información, consulte el recurso “Servir leche en el CACFP” en <a href="https://teamnutrition.usda.gov">https://teamnutrition.usda.gov</a> .
 <b>Vegetales</b>	½ taza	¾ taza	½ taza	Los vegetales de hoja verde crudos, se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo, 1 taza de espinacas crudas se acredita como ½ taza de vegetales.
 <b>Frutas</b>	½ taza	¾ taza	½ taza	Las frutas secas se acreditan como el doble de la cantidad servida. Por ejemplo, ¼ taza de uvas pasas se acredita como ½ taza de fruta.
 <b>Carnes/ Sustitutos de carne</b>	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	Las nueces (frutos secos) y semillas se pueden usar para cumplir con el requisito completo de la carne/sustituto de carne.
 <b>Granos</b>	½ oz eq	1 oz eq	1 oz eq	Los postres a base de granos, tales como las barras de cereal, las barras de granola y los pastelitos dulces de desayuno ( <i>toaster pastries</i> ) no se pueden contar como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP. Para más información, consulte el recurso “Postres a base de granos en el CACFP” en <a href="https://teamnutrition.usda.gov">https://teamnutrition.usda.gov</a> . Si la merienda (refrigerio) es la única comida que proporciona su sitio participante del programa CACFP, se requiere que todos los granos servidos sean ricos en grano integral. Para más información, consulte el recurso “Añadir granos integrales a su menú en el CACFP” en <a href="https://teamnutrition.usda.gov">https://teamnutrition.usda.gov</a> .



Oz eq = Onza equivalente



## Meriendas de larga duración (no percederas)

¿Está buscando meriendas (refrigerios) que no requieran refrigeración? Estos alimentos también se les conoce como alimentos de larga duración. Aquí hay algunas ideas:

- Carne de vaca seca (*Beef Jerky*)\*
- Fruta entera (Ej., naranjas, bananas)
- Frutas secas (como pasas, arándanos rojos secos, etc.)
- Jugo (100% puro)
- Leche, de larga duración
- Palomitas de maíz
- Panes, cereales\*\*, galletas “crackers” o tortillas integrales
- Semillas de girasol o mantequilla de nuez
- Taza de frutas, empacada, de larga duración (no percedera)
- Taza de puré de manzana, empacada, de larga duración (no percedera)



\*Necesita una declaración de la formulación del producto para poder acreditarse.

\*\*Los cereales deben cumplir con el límite de azúcar del CACFP.

## Planificación de meriendas para diferentes grupos de edad

- Algunos alimentos, como las palomitas de maíz y los mariscos de surimi, requieren un mayor volumen de alimentos para poder acreditarse como una onza equivalente. Esta cantidad puede ayudar a los niños mayores a sentirse llenos, pero puede ser demasiado para los niños más pequeños. Puede encontrar más información sobre la acreditación de los alimentos en la Guía de compra de alimentos (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.
- Cuando prepare meriendas (refrigerios), tenga en cuenta la habilidad de los participantes para masticar y tragar alimentos de manera segura. El cortar las frutas y los vegetales crudos en trozos más pequeños, puede hacerlos más fáciles de comer.
- Si sirve a niños menores de 4 años, usted puede ayudar a reducir el riesgo de atragantamiento al:
  - Cortar los alimentos redondos y blandos, tales como los tomates *cherry* y las uvas, en trozos pequeños de no más de media pulgada ( $\frac{1}{2}$ ”).
  - Cocinar los alimentos hasta que estén ligeramente blandos.
  - Esparcir las mantequillas de nueces (frutos secos) o semillas o disolver la mantequilla de nuez antes de servirla.
  - Evitar alimentos que puedan tener algún riesgo de atragantamiento, como las palomitas de maíz, las carnes secas, las frutas secas o las nueces.





## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la información en esta hoja de capacitación para responder las siguientes preguntas.

1

Margarita trabaja en un programa después de la escuela y sirve solo una merienda (refrigerio) como parte del CACFP. Ella quiere servir durazno cortado en trocitos y galletas “crackers” ricas en grano integral. ¿Es esta una merienda (refrigerio) reembolsable?

---

---

2

José quiere servir una fruta y un grano para la merienda. Él elige una barra de cereal de higo y pasas. ¿Es esta una merienda (refrigerio) reembolsable?

---

---

3

Isabela quiere hacer ensalada de zanahoria y manzana para servirla a los participantes adultos durante la merienda (refrigerio). ¿Es esta una merienda (refrigerio) reembolsable?

---

---

### Respuestas:

1. Sí, los duraznos cortados en trocitos y las galletas “crackers” ricas en grano integral son una merienda (refrigerio) reembolsable. Debido a que este centro solo sirve una comida al día como parte del CACFP, cualquier grano servido debe ser rico en grano integral.
2. No, esta merienda no es reembolsable. Aunque las pasas cuentan como parte del componente de frutas, las barras de cereal se consideran un postre a base de granos y no se pueden contar como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP.
3. Sí, la ensalada de zanahoria y manzana se puede servir como una merienda (refrigerio) reembolsable. Sin embargo, Isabela debe asegurarse de que haya suficiente zanahoria en cada porción para cumplir con la cantidad mínima de porción de vegetales ( $\frac{1}{2}$  taza), y suficiente manzana para alcanzar la cantidad mínima de porción de frutas para adultos ( $\frac{1}{2}$  taza).

## Sirviendo a los participantes adultos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA

Los sitios que participan en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) sirven a participantes adultos que tienen 18 años o más y que viven con una discapacidad, así como a aquellos mayores de 60 años. No todos los adultos tienen las mismas necesidades nutricionales. Los cambios sociales y de salud y la poca actividad física pueden afectar las necesidades nutricionales de los adultos mayores. El patrón de comidas del CACFP para adultos ofrece flexibilidades que le permiten planificar comidas que mejor llenen las necesidades de los participantes adultos bajo su cuidado. Este enfoque se basa en una buena comunicación entre usted, el operador del programa y el participante adulto (y/o su cuidador).

La información a continuación muestra los requisitos para comidas y meriendas (refrigerios) en el CACFP.



### Requisitos del patrón de comidas del CACFP para participantes adultos\*

#### Desayuno



Leche (8 fl oz, 1 taza)  
Vegetales, Frutas, o Ambos (½ taza)  
Granos (2 oz eq)

#### Almuerzo/Cena



Leche (8 fl oz, 1 taza)  
Vegetales (½ taza)  
Frutas (½ taza)  
Granos (2 oz eq)  
Carnes/Sustitutos de carne (2 oz eq)

#### Merienda/Refrigerio



**Elija 2:**  
Leche (8 fl oz, 1 taza)  
Vegetales (½ taza)  
Frutas (½ taza)  
Granos (1 oz eq)  
Carnes/Sustitutos de carne (1 oz eq)

*fl oz = onzas líquidas oz eq = onzas equivalentes  
Las onzas equivalentes son una manera de medir las cantidades de los alimentos.*

\*Durante la emergencia de salud pública del COVID-19, algunas agencias estatales pueden haber optado por las exenciones del patrón de comidas para el año escolar 2021-2022. Consulte más información acerca de estas exenciones, disponible solo en inglés en: [fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities](https://fns.usda.gov/disaster/pandemic/cn-2021-22-waivers-and-flexibilities).



## Componentes alimenticios: un vistazo más de cerca

Además de servir los componentes alimenticios y las cantidades enumeradas en la página 1, las comidas y meriendas (refrigerios) reembolsables deben cumplir con los siguientes requisitos:



### Frutas/Vegetales

- El jugo 100 por ciento de fruta o vegetal no se puede servir más de una vez al día.



### Granos

- Los granos que se sirven en la comida o merienda (refrigerio) deben ser ricos en grano integral al menos una vez al día.
- Todos los granos que se sirven en el CACFP deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.
- Los postres a base de granos no se pueden servir como parte de una comida o merienda reembolsable.
- Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Los siguientes tipos de leche de vaca se pueden servir a los participantes adultos como parte de una comida o merienda reembolsable. Las versiones de estas leches sin grasa se pueden servir con o sin sabor añadido.



### Leche

- leche baja en grasa o sin grasa
- leche baja en lactosa, baja en grasa o sin grasa
- leche sin lactosa, baja en grasa o sin grasa
- suero de leche bajo en grasa o sin grasa
- leche acidificada baja en grasa o sin grasa
- leche de temperatura ultra alta (UHT en inglés)

**Nota:** algunas bebidas no lácteas o leches vegetales fortificadas con calcio (ej. leches de soya) que son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca se pueden servir sin un certificado médico. Si su estado lo permite, usted puede servir la leche de cabra que cumpla con los estándares de su estado para la leche líquida. Comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.

## Flexibilidades del patrón de comidas para participantes adultos

Usted puede usar estas flexibilidades del patrón de comidas para satisfacer las necesidades y preferencias de sus participantes adultos. Las flexibilidades son opcionales, no obligatorias.

### Desayuno



En el desayuno, se pueden servir 2 oz eq de carnes/sustitutos de carne en lugar de 2 oz eq de granos **hasta 3 veces por semana.**

### Almuerzo



En el almuerzo y la cena, se puede servir  $\frac{1}{2}$  taza de un segundo vegetal diferente en lugar de fruta.

### Solo en la cena



En la cena, la leche líquida es opcional. El agua es una excelente opción si no se sirve la leche.

Se puede servir 6 onzas o  $\frac{3}{4}$  taza de yogur en lugar de una porción de 8 fl oz de la leche una vez al día. El yogur no debe servirse como un sustituto de carne en la misma comida. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

## Opciones del servicio de comida

El tipo de servicio de comida que usted elija puede depender de las habilidades de sus participantes. Algunos operadores del programa optan por servir comidas en bandejas pre-empacadas para que los participantes adultos no tengan que pasar por la línea de servicio en la cafetería. Otros operadores del programa utilizan el servicio de comidas Ofrecer Versus Servir (OVS) porque permite que los participantes puedan rechazar algunos de los componentes alimenticios que se ofrecen en un desayuno, almuerzo o cena reembolsable. El OVS es opcional en el CACFP. Este tipo de servicio de comida puede ayudar a reducir el desperdicio de alimentos y les brinda a los participantes adultos más opciones de alimentos.

Para más información sobre cómo usar Ofrecer Versus Servir, consulte la hoja de capacitación, el seminario web grabado y las diapositivas de capacitación de Team Nutrition titulados "Ofrecer Versus Servir en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov).

## Haga que cada bocado cuente

Los alimentos de todos los componentes alimenticios son importantes para una buena salud en general. Sin embargo, las *Guías alimentarias para los estadounidenses del 2020-2025* indican preocupación en varias áreas nutricionales para los adultos mayores.

### Proteína

Los adultos mayores, especialmente aquellos mayores de 70 años tienen menos probabilidades de comer suficientes alimentos ricos en proteínas. Los alimentos en el patrón de comidas del CACFP que tienen un alto contenido de proteínas son las carnes, los sustitutos de carne y la leche.

Para cumplir con las necesidades de proteínas de los participantes adultos, usted puede:

- ✓ Ofrecer carnes/sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno hasta 3 veces por semana. Elija opciones que sean bajas en sodio y grasa saturada.
- ✓ Ofrecer carnes/sustitutos de carne en la merienda, como atún y galletas *crackers*, yogur y fruta, o requesón y tiritas de vegetales.
- ✓ Servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) o un sustituto de leche acreditable (ej. leche de soya) en las comidas. La leche es una fuente importante de proteína, calcio y vitamina D.
- ✓ Planear menús con frijoles, guisantes (arvejas) y lentejas como un sustituto de carne o un vegetal en la comida. Los frijoles, los guisantes y las lentejas proporcionan proteína y fibra.
- ✓ Considerar el añadir pescado y mariscos al menú. Muchos tipos de pescado proporcionan vitamina D, vitamina B-12 y grasas saludables. El pescado también puede ser fácil de masticar.

Usted puede encontrar recetas estandarizadas que cumplen con los requisitos del patrón de comidas para adultos en [theicn.org/cnrb/recipes-cacfp-adult-portions](http://theicn.org/cnrb/recipes-cacfp-adult-portions).

### Agua

Es importante que los adultos mayores beban suficiente agua durante el día para mantenerse hidratados. El agua potable también puede ayudar con la digestión y la absorción de nutrientes de los alimentos. Dado que la sensación de sed puede disminuir con la edad, puede ser útil:

- Colocar jarras de agua con tapa y vasos donde los participantes adultos puedan encontrarlos fácilmente.
- Colocar vasos junto a un fregadero, una fuente de agua u otra fuente de agua potable. O bien, servir y ofrecer vasos de agua a los participantes adultos durante el día.
- Servir agua con las comidas y meriendas cuando no se sirva la leche.

Ciertos alimentos, como frutas y vegetales, también tienen un alto contenido de agua y pueden ayudar con la hidratación.

**Nota:** intente ofrecer vasos de agua a los participantes adultos con regularidad durante el día, cuando no se recomienden las estaciones para servir agua, tales como en una emergencia de salud pública o una pandemia. Siempre siga las guías de seguridad del departamento de salud local.

### Una nota sobre la vitamina B-12

La vitamina B-12 puede ser un nutriente preocupante para algunos adultos mayores. Los alimentos ricos en proteínas y los cereales de desayuno fortificados son una buena fuente de esta vitamina.



## Modificaciones de las comidas

Los sitios del CACFP deben hacer modificaciones razonables para las discapacidades. Estas **modificaciones** pueden corresponder a la comida o al servicio de comida. Por ejemplo, es posible que deba ofrecer un alimento diferente o servir el alimento de una manera diferente. Incluso, si un participante toma medicamentos o usa un dispositivo de asistencia, el sitio del CACFP debe hacer modificaciones para esa discapacidad.



Una discapacidad incluye cualquier impedimento físico o mental que limite una o más actividades importantes de la vida, como alergias a los alimentos, la diabetes o dificultades para tragar.

En muchos casos, usted puede modificar las comidas para satisfacer las necesidades de un participante dentro de los requisitos del patrón de comidas. Por ejemplo, si un participante no puede comer toronja, usted puede servirle una fruta diferente. En este caso, no se requiere un certificado médico.

En algunos casos, es posible que no pueda modificar las comidas para satisfacer las necesidades de un participante dentro de los requisitos del patrón de comidas. Un ejemplo puede ser si un participante no puede comer ninguna fruta. Para que esta comida modificada sea reembolsable, usted se debe mantener un certificado médico firmado en un lugar seguro del sitio del CACFP.

El certificado médico para modificaciones a causa de alergias a los alimentos debe incluir:

- Los alimentos que se deben evitar y qué se debe servir en su lugar, y
- Una explicación breve de cómo la exposición al alimento afecta al participante.

El certificado médico por una discapacidad que no incluya alergias a los alimentos debe indicar:

- La existencia de la discapacidad física o mental,
- Cómo la discapacidad afecta al participante, y
- La modificación que necesita.

Para más información acerca de modificaciones por discapacidad, consulte el memorando de política, CACFP-14-2017, SFSP-10-2017 (disponible en inglés) “Modifications to Accommodate Disabilities in the Child and Adult Care Food Program and Summer Food Service Program” en [fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp](https://fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp).



## Modificaciones no relacionadas a una discapacidad

Siempre que sea posible, se anima a que los sitios del CACFP hagan las modificaciones solicitadas por razones de prácticas religiosas o culturales, preferencias alimentarias u otras condiciones que no se consideren una discapacidad. Esto puede ayudar a garantizar que los participantes adultos obtengan la nutrición que necesitan.

## Hable con los participantes

Hable con los participantes adultos o su cuidador sobre cualquier modificación que puedan necesitar para las comidas o meriendas. Utilice esta información para facilitar la planificación del menú.

# Ofrecimiento del agua en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA

El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), requiere que los centros y hogares ofrezcan agua a los niños durante todo el día. Se recomienda, como una mejor práctica, que los sitios de cuidado también tengan agua disponible para los participantes adultos. El agua no es un componente alimenticio en el CACFP. Tampoco hay una cantidad mínima de porción requerida para el agua. Sin embargo, se puede servir agua:

- Junto con comidas y meriendas (refrigerios)
- Entre comidas y meriendas (refrigerios)
- Según lo solicite el adulto o el niño.



## El agua y la salud



El beber suficiente agua es importante para una buena salud. El beber agua puede prevenir la deshidratación, una condición que puede hacer que el cuerpo se sobrecaliente. También, puede ayudar a prevenir el estreñimiento. Si el agua contiene fluoruro puede ayudar a prevenir las caries dentales.

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* no tienen una recomendación sobre la cantidad de agua que los niños y los adultos necesitan al día. Los niños y los adultos pueden satisfacer sus necesidades de agua a través de alimentos y bebidas. Es posible que las personas necesiten beber más agua durante los períodos de clima cálido o frío y al hacer ejercicio.



## Una nota sobre los bebés

Por lo general, los bebés no necesitan beber agua hasta que tienen al menos 6 meses de edad. Una vez que un bebé ha comenzado a comer alimentos sólidos, le puede ofrecer al bebé pequeñas cantidades de agua con fluoruro en un vaso. Consulte con los padres o tutores de los bebés más grandes si debe ofrecerles pequeñas cantidades de agua.



## Planificación de comidas y el agua

La leche es un componente alimenticio importante en el CACFP. La leche es una fuente de nutrición importante tanto para los niños como para los adultos.

- ✓ Según el patrón de comidas del CACFP para niños, no se puede servir el agua en lugar de la leche en las comidas. Sin embargo, se puede servir agua en la mesa junto con la leche.
- ✓ Según los patrones de comidas del CACFP para niños y adultos, solo se requieren dos componentes alimenticios en la merienda (refrigerio). Si la leche no se ofrece como uno de los dos componentes requeridos, considere el ofrecer agua con la merienda.
- ✓ Según el patrón de comidas del CACFP para adultos, usted puede servir yogur en lugar de la leche una vez al día. Además, una porción de leche es opcional en la cena. No es necesario que ofrezca agua en estas ocasiones, pero le recomendamos que lo haga.

## Mantenga el agua disponible

Usted puede hacer que el agua esté disponible durante todo el día al:

- Colocar jarras de agua con tapas y vasos donde los participantes del programa puedan alcanzarlos. Use jarras que sean lo suficientemente pequeñas para que los niños las levanten y se sirvan.
- Colocar vasos al lado de un fregadero, fuente de agua u otra fuente de agua potable. O bien, sirva y ofrezca vasos con agua a los niños durante el día.
- Usar un taburete (banco) que sea fuerte y sólido para que los niños puedan alcanzar las fuentes de agua que son altas.
- Llevar la clase a la fuente de agua después de un juego activo.



*Nota: intente ofrecer vasos de agua a los niños con regularidad durante el día, cuando no se recomiendan las estaciones para servirse agua, tales como durante una emergencia de salud pública o una pandemia. Siempre siga las guías de seguridad del departamento de salud local.*



## Involucre a los niños

Cuando los niños ayudan a servir agua, ellos pueden aprender sobre la importancia de beberla. Pida a los niños que se laven las manos y luego déjelos que:

- Lleven los vasos a las mesas.
- Sirvan el agua en los vasos (con la ayuda de un adulto, para niños más pequeños).
- Decoren sus propios vasos de agua o botellas de agua.



*Nota: puede que algunas de estas actividades no se recomienden durante una emergencia de salud pública o una pandemia. Siempre siga las guías de seguridad del departamento de salud local.*

También, le sugerimos que comparta con los padres de los niños pequeños el boletín informativo de Mordiscos para la salud, titulado, “Agua: una gran opción” ([fns.usda.gov/tn/nibbles](https://fns.usda.gov/tn/nibbles)). Este boletín contiene una actividad que pueden hacer juntos como familia.

Consulte los materiales de “Alimentos de verano, pasos de verano” de Team Nutrition para más recursos sobre el agua ([fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves](https://fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves)).



**Beba agua y los niños también lo harán.**



## Ofrezca agua de manera segura

Mantenga a los niños sanos y seguros al:

- Desinfectar regularmente las fuentes de agua y mantener limpias las áreas para beber.
- Enseñar a los niños a no pegar la boca en el dispensador de las fuentes de agua. Haga que los niños se laven las manos después de tocar la fuente de agua.
- Limpiar y desinfectar jarras de agua, dispensadores y vasos reusables después de su uso.
- Mantener toallas limpias cerca cuando sirva o vierta agua.
- Colocar tapetes de goma debajo de los espacios donde se ofrece el agua.



*Nota: si no hay agua potable disponible en su centro u hogar de cuidado infantil, el agua embotellada se puede comprar con fondos del CACFP. Consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.*



## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cuándo usted ofrecerá agua? Complete los espacios en blanco a continuación.

**Ofreceré agua a los participantes del programa (niños o adultos):**

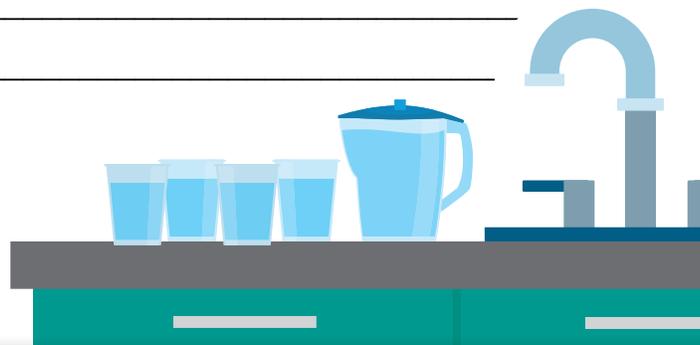
1 (Ejemplo) Cuando esté caliente afuera

2

3

4

5



### Respuestas:

Las respuestas variarán, pero pueden incluir:

2. Después de la leche en el desayuno, almuerzo o cena
3. Después de jugar afuera
4. Con las meriendas, cuando no sirva la leche
5. Durante todo el día

# Ofrecer Versus Servir en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Si su centro sirve comidas después de la escuela en lugares a riesgo o a adultos participantes en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), puede usar un tipo de servicio de comidas llamado Ofrecer Versus Servir (OVS, por sus siglas en inglés). OVS permite que los niños y adultos rechacen algunos de los alimentos ofrecidos en un desayuno, almuerzo o cena reembolsable. OVS no se puede usar en meriendas (snacks) ni en otros sitios del CACFP. OVS puede ayudar a reducir el desperdicio de alimentos y ofrecer más opciones a los niños y adultos.

## Entender el OVS: Conocer los términos

- **Componente alimenticio**—nombre de un **grupo** de alimentos en una comida reembolsable. Los **componentes alimenticios** incluyen leche, vegetales, frutas, granos y carne/sustitutos de carne. En el desayuno solamente, las frutas y los vegetales son un componente combinado. Esto significa que puede servir vegetales, frutas o una combinación de ambas para cumplir con este requisito.
- **Alimento**—alimentos que son parte de un **componente alimenticio**. Por ejemplo, el brócoli es un **alimento** del **componente alimenticio** de los vegetales.

## Cómo usar OVS en las comidas

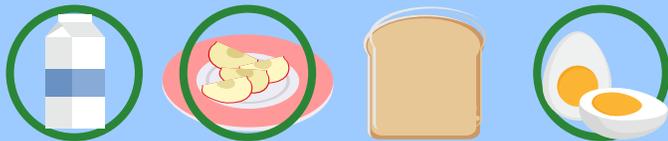
### OVS en el desayuno

1. Ofrezca estos 3 **componentes alimenticios** en el desayuno:
  - Leche
  - Vegetales y/o frutas
  - Granos
2. Ofrezca al menos 4 **alimentos** diferentes en el desayuno, al menos 1 de cada **componente alimenticio** mencionado anteriormente. El cuarto alimento puede provenir del componente de vegetales o frutas, granos o carne/sustitutos de carne.
3. Pídale al niño o al adulto que **elija al menos 3 alimentos** diferentes.



### OVS en el almuerzo y en la cena

1. Ofrezca estos 5 **componentes alimenticios** en el almuerzo y la cena:
  - Leche\*
  - Vegetales
  - Frutas
  - Granos
  - Carne/sustituto de carne
2. Ofrezca al menos un **alimento** de cada componente.
3. Pídale al niño o al adulto que elija **alimentos de 3 o más componentes alimenticios**.



**Nota:** El 4to alimento también puede seleccionarse.



**Nota:** El niño o adulto puede seleccionar alimentos de los 5 componentes. Para una comida reembolsable, se necesita alimentos de **al menos 3 componentes**.

**\*Solo para participantes adultos:** La leche es opcional en la cena. Si no ofrece leche, el adulto aún necesita seleccionar alimentos de 3 componentes diferentes para tener una comida reembolsable.

## Consejos sobre alimentos

- Todos los alimentos que se ofrecen en el desayuno, el almuerzo y la cena deben ser alimentos diferentes. Por ejemplo, si bien las rodajas de manzana y el puré de manzana son dos formas de manzanas, se consideran el mismo alimento. Del mismo modo, las naranjas y el jugo de naranja son el mismo alimento.
- Se debe tomar el tamaño mínimo completo de la porción de un alimento para que cuente para una comida reembolsable.



## ¡Pruébalo!

Use la información en esta hoja de trabajo para responder las preguntas a continuación.

1. Su centro de cuidado diurno para adultos utiliza OVS en el desayuno y ofrece leche baja en grasa (1%), rodajas de manzana, avena y bananas (plátanos). Karen es una participante que elige leche, avena y rodajas de manzana, y tomó el tamaño mínimo completo de porción de cada alimento. ¿El desayuno de Karen es reembolsable? ¿Por qué o por qué no?

2. Su centro después de la escuela para niños en un lugar en riesgo usa OVS en la cena y ofrece leche sin grasa (descremada), pavo asado, brócoli asado, zanahorias al vapor, ensalada de frutas y panecillos de trigo integral. David es un participante que elige el pavo, el brócoli y las zanahorias, y tomó el tamaño mínimo completo de la porción de cada alimento. ¿Es esta cena reembolsable? ¿Por qué o por qué no?

3. Su centro después de la escuela para niños en riesgo usa OVS en la cena y ofrece ensalada de atún, tomates en rodajas, melocotones, pan pita y leche baja en grasa (1%). A su participante Anna le gustaría toda la comida ofrecida, pero solo quiere la mitad del tamaño mínimo de porción de cada alimento. ¿Sería esta cena reembolsable? ¿Por qué o por qué no?

**Clave:**

1. Sí, el desayuno de Karen es reembolsable. Para OVS en el desayuno, el operador debe ofrecer al menos 4 alimentos que incluyen: 1 producto del componente de leche (leche baja en grasa (1%)), 1 producto adicional de vegetales/frutas (rodaja de manzana), 1 producto del componente de granos (avena) y 1 alimento adicional de los grupos de granos, carne/sustitutos de carne o componente de vegetales y/o frutas (banana). Para hacer un desayuno reembolsable, un participante debe elegir 3 o más de los alimentos ofrecidos, y debe tomar al menos el tamaño mínimo completo de cada alimento. Debido a que Karen eligió 3 de los alimentos ofrecidos (leche, avena y rodaja de manzana), y tomó el tamaño mínimo completo de la porción de cada alimento, este desayuno es reembolsable.

2. No, la cena de David no es reembolsable. Para OVS en la cena para los centros después de la escuela para niños en lugares en riesgo, se requiere que el operador ofrezca al menos 1 alimento de los siguientes 5 componentes: leche (baja en grasa o sin grasa), carne y sustitutos de carne (pavo asado), vegetales (brócoli asado y zanahorias al vapor), frutas (ensalada de frutas) y granos (panecillos de trigo integral). En todos los casos, el participante debe elegir alimentos de al menos 3 componentes diferentes para hacer una cena reembolsable, y debe tomar al menos el tamaño mínimo de porción de cada uno. Debido a que tanto el brócoli asado como las zanahorias al vapor están en el componente de vegetales, la cena de David solo tiene 2 componentes (carne y sustitutos de carne y vegetales) y necesita alimentos de otro componente para tener una cena reembolsable. Debería añadir el tamaño mínimo de porción de ensalada de frutas, panecillos de trigo integral y/o leche para hacer una cena reembolsable.

3. Sí! Anna toma solo la mitad del tamaño mínimo de porción de cada alimento ofrecido, su cena no es reembolsable. El tamaño mínimo completo de la porción de los alimentos de al menos tres componentes diferentes debe tomarse para hacer una cena reembolsable.

# Métodos para cocinar sano

La manera de cocinar un alimento puede determinar cuán saludable sea. Pruebe algunos de los métodos de cocción a continuación en lugar de freírlos en abundante grasa. Cocinar con aceites en lugar de mantequilla o manteca de cerdo puede beneficiar la salud del corazón.



**Asar, hornear o a la brasa:** Cocinar alimentos, generalmente a fuego alto, en el horno.



**Saltear o freír en sartén:** Cocinar los alimentos con una pequeña cantidad de aceite caliente a fuego medio o alto.



**A la parrilla:** Cocinar los alimentos colocándolos en una parrilla de metal precalentada, o en un sartén para parrilla, a fuego alto debajo de la comida.



El pollo frito al horno proporciona la textura crujiente que les gusta a los niños, pero de forma más saludable.

**A partir del 1 de octubre de 2017, los alimentos fritos en abundante grasa en el sitio no pueden ser considerados como una comida reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).**

- Freír en abundante grasa significa cocinar cubriendo completamente (sumergiendo) los alimentos en aceite caliente u otra grasa.
- “En el sitio” significa en su centro de cuidado infantil, hogar de cuidado infantil familiar, o la cocina central o satélite de su centro de cuidado infantil.





## ¿Qué alimentos se pueden servir como parte de una comida reembolsable en el CACFP?



Alimento	¿Reembolsable?
Alimentos empacados parcialmente fritos o fritos ultra rápido adquiridos en un supermercado (como papas parcialmente fritas).	Sí, si se calienta en el sitio usando un horno, microondas u otro método que no sea freír en abundante grasa. Compare los alimentos y elija los más bajos en grasas saturadas.
Alimentos fritos de un restaurante o vendedor.	Sí, si se recalienta en el centro en el horno, microondas u otro método que no sea freír en abundante grasa. Pruebe cambiar a opciones más saludables.
Alimentos fritos en un sartén preparados en el centro de cuidado infantil o en el hogar de cuidado infantil familiar.	Sí, si el alimento no está cubierto de aceite al freír en el sartén.
Alimentos fritos preparados en la cocina central de un centro de cuidado infantil.	No.
Alimentos salteados preparados en el centro de cuidado infantil o en el hogar de cuidado infantil familiar.	Sí, si el alimento no está cubierto de aceite cuando se saltee.

## ¡Pruébalo!

Encuentre estas recetas sabrosas en:

<https://www.fns.usda.gov/tn/cacfp-meal-pattern-training-tools>.

Circule las que planea probar.



**Pruebe: Pollo frito al horno**

Salsa de jardín italiana con pollo crujiente

**Pruebe: Burritos de frijoles y arroz**

Enchiladas de 15 minutos

Tostadas de pavo



**Pruebe: Pescado frito al horno**

Burritos de pescado asado y ensalada crujiente



**Pruebe: Chips/tortilla al horno**

Tostaditas de maíz

**Pruebe: Pollo y tacos al horno**

Tacos deliciosos

Eagle Pizza

**Pruebe: Deliciosas papas fritas al horno**

Tasty Tots (albóndigas de papas)



# Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas

Los niños **menores de cuatro años** de edad tienen un alto riesgo de atragantamiento cuando comen, ya que ellos todavía están aprendiendo a masticar correctamente. Los niños pequeños a menudo tragan los alimentos enteros. Además, sus vías respiratorias son pequeñas y se bloquean fácilmente.

La manera en la que usted prepara los alimentos puede reducir el riesgo de atragantamiento cuando los niños comen. Medidas tales como cortar la comida en trozos pequeños ayudan a disminuir este riesgo. **Recuerde, siempre supervise a los niños durante las comidas y meriendas (refrigerios).**



## Prepare los alimentos para que sean fáciles de masticar

Usted puede ayudar a que la alimentación de los niños pequeños sea más segura siguiendo los consejos que aparecen a continuación:

- Cocine los alimentos duros, como las zanahorias, hasta que estén lo suficientemente blandos como para pinchar con un tenedor.
- Quite las semillas, las pepas y la cáscara/piel dura de las frutas y de los vegetales.
- Corte los alimentos en rodajas finas, tiras o trozos pequeños (no más grandes de  $\frac{1}{2}$  pulgada), o ralle, machaque o haga los alimentos en puré. Esto es especialmente importante cuando sirve frutas y vegetales crudos, ya que esos alimentos pueden ser más difíciles de masticar.
- Retire todas las espinas y los huesos del pescado, pollo y carne antes de cocinar o servir.
- Muela las carnes y aves duras.

## Corte los alimentos redondos en trozos más pequeños

Los alimentos pequeños redondos como las uvas, las cerezas, los tomates *cherry* y las bolitas de melón son causas comunes de atragantamiento.



Corte estos alimentos por la mitad a lo largo.



Luego corte en trozos más pequeños (no más grandes de  $\frac{1}{2}$  pulgada) cuando los sirva a niños pequeños.



## Evite riesgos de atragantamiento

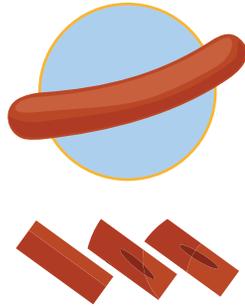
Para ayudar a evitar el atragantamiento, no sirva alimentos pequeños (del tamaño de una canica), pegajosos ni duros que sean difíciles de masticar o fáciles de tragar enteros, incluyendo:

- Alimentos enteros redondos o en forma de tubo, como uvas, tomates *cherry*, cerezas, zanahorias, salchichas y perros calientes (*hot dogs*)
- Bloques o cubos de queso. Ralle o corte el queso en rodajas finas antes de servir.
- Chicle\*
- Cubos de hielo\*
- Cucharadas de mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces (frutos secos). Unte un poco de mantequilla de nueces sobre otros alimentos (por ejemplo, tostadas, galletas *crackers*, etc.) Sirva solo mantequilla de nuez cremosa, sin pedazos de nuez.
- Dulces duros, incluyendo caramelos, pastillas para la tos, gomitas de dulce, paletas de dulce, etc.\*
- Fruta seca
- Gomitas de fruta\* (*gummy fruit snacks*)
- Malvaviscos\*
- Nueces (frutos secos) y semillas, incluyendo los panes, galletas *crackers* y cereales que contengan nueces y semillas
- Palomitas de maíz
- *Pretzels* duros y chips de *pretzel*

\*No es acreditable en los Programas de Nutrición Infantil, incluidos el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano.

## Corte los alimentos en forma de tubo en trozos más pequeños

Corte los alimentos en forma de tubo, como las mini zanahorias, los palitos de queso, las salchichas, etc., en tiras cortas en vez de trozos redondos.



Además de los alimentos enumerados, **evite servir alimentos que sean del ancho de una moneda de cinco centavos**, que es aproximadamente el tamaño de la garganta de un niño pequeño.



## Enseñe buenos hábitos alimentarios

Siéntese y coma con los niños en las comidas y meriendas (refrigerios). Recuérdele a los niños que coman pedazos pequeños de alimentos y que traguen entre bocados. Comer juntos puede ayudarle a detectar rápidamente si un niño se está atragantando. Otros consejos para ayudar a evitar el atragantamiento al comer incluyen:

- Ofrecer alimentos solo como parte de las comidas y meriendas (refrigerios) servidos en una mesa de comedor o en una silla de bebé. Cuando sirva a los bebés, no apoye el biberón sobre una almohada ni sobre otra cosa para que el bebé se alimente solo.
- Dar suficiente tiempo para consumir las comidas y meriendas (refrigerios).
- Asegurarse de que los niños estén sentados derechos (en posición vertical) mientras comen.
- Recordarle a los niños que traguen sus alimentos antes de hablar o reírse.
- Demostrar un comportamiento seguro para que los niños lo imiten, incluyendo el comer despacio, comer bocados pequeños y masticar toda la comida antes de tragar.
- Animar a los niños mayores para que sean modelos a seguir para los niños más pequeños. Todos los niños deben evitar jugar con los alimentos, ya que esto puede aumentar el riesgo de atragantamiento.



Para más información, visite [FNS.USDA.gov](https://www.FNS.USDA.gov).

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cómo se pueden preparar y servir los siguientes alimentos para reducir el riesgo del atragantamiento?

**1** Mini zanahorias enteras

---

---

**2** Uvas enteras

---

---

**3** Mantequilla de maní

---

---

**4** Bloque de queso *cheddar*

---

---

1. Corte las zanahorias a lo largo en tiras finas (no círculos). También puede cocinar las zanahorias hasta que estén blandas o cortarlas en trozos pequeños no más grandes de ½ pulgada.
2. Corte las uvas a lo largo y por la mitad, luego córtelas en trozos más pequeños no más grandes de ½ pulgada.
3. Unte un poco de mantequilla de maní en trozos pequeños de tostadas, galletas *crackers*, etc. No sirva cucharadas de mantequilla de maní.
4. Ralle o corte el queso en rodajas delgadas. No sirva cubos de queso.

## Respuestas

# Alimentación de los bebés usando onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los granos en forma de pan o alimentos parecidos al pan, galletas *crackers*, cereal para bebés fortificado con hierro o cereales listos para comer son una parte importante de las comidas y meriendas (refrigerios) del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). El patrón de comidas para bebés establece las cantidades requeridas para los granos, llamadas onzas equivalentes (oz eq) para asegurarse que los bebés reciban suficientes granos. Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos que hay en una porción de comida.

Recuerde, el cereal para bebés fortificado con hierro es el único grano que puede contar para un desayuno, almuerzo o cena reembolsable en el patrón de comidas para bebés del CACFP. Puede servir pan, alimentos parecidos al pan, galletas *crackers* o cereal listo para comer como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

**🔔 ¡Recordatorio!**

Los cereales para bebés y los cereales listos para comer deben estar fortificados con hierro. Los cereales listos para comer no deben tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Todos los granos servidos deben ser enriquecidos, fortificados o ricos en grano integral.

Desayuno/Almuerzo/Cena	
Alimento de grano	Requisitos
<b>Cereal para bebés fortificado con hierro;</b> o carnes/sustitutos de carne; o una combinación de ambos de ambos	0-½ oz eq

Merienda (refrigerio) (elija por lo menos un alimento de los que aparecen a continuación)	
Alimento de grano	Requisitos
<b>Cereal listo para comer;</b> o	0-¼ oz eq
<b>Cereal para bebés fortificado con hierro;</b> o	0-½ oz eq
<b>Galletas <i>crackers</i>;</b> o	0-¼ oz eq
<b>Pan/alimentos parecidos al pan</b>	0-½ oz eq

Para más información sobre el patrón de comidas para bebés del CACFP, consulte la guía "Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.gov).

# Use las tablas para medir granos

Las tablas para medir granos que aparecen en las páginas 3–4 le indican cuánto pan/alimentos parecidos al pan, galletas *crackers*, cereal para bebés fortificado con hierro y cereales listos para comer debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP. Para usar estas tablas:

**1** Busque la tabla que corresponde al alimento de grano que desea servir: cereal para bebés fortificado con hierro (página 3), pan/alimentos parecidos al pan (página 3), cereal listo para comer (página 4), galletas *crackers* (página 4).

**2** Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".

**3** Verifique si la tabla indica un tamaño o peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

- **No indica un peso o tamaño** para el grano, no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.
- **Indica un tamaño** de grano, **como alrededor de 2" por 2"**, verifique si el alimento es del mismo tamaño o más grande que esta cantidad. Consulte la página 6.
- **Indica un peso** para el grano, **tal como 28 gramos**, use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir para asegurarse de que pese lo mismo o más que el grano que aparece en la tabla. Consulte la página 5.

Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP
Alimento de grano y tamaño
Cereal para bebés fortificado con hierro (de un solo grano o multigrano)
Galleta <i>cracker</i> , saltina (alrededor de 2" por 2")
Pan al menos 28 gramos



## ¡Recordatorio!

No ofrezca a los bebés galletas *crackers* que tengan semillas y nueces. Estos alimentos pueden aumentar el riesgo de atragantamiento de un bebé.



## ¡Recordatorio!

Corte los panes y los alimentos parecidos al pan en tiras finas o en trozos pequeños de no más de ½ pulgada. Esto reducirá el riesgo de atragantamiento de un bebé.





PAN/ALIMENTOS PARECIDOS AL PAN = ½ oz eq



CEREAL PARA BEBÉS FORTIFICADO CON HIERRO = ½ oz eq

### Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP

Alimento de grano y tamaño		½ oz eq es aproximadamente...	¿Acreditado en comidas o meriendas (refrigerios)?
<b>Biscuit</b> al menos 28 gramos	★	½ biscuit o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Bollo de pan o panecillo</b> (bollo o panecillo entero) al menos 28 gramos	★	½ bollo de pan o panecillo o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Cereal para bebés fortificado con hierro</b> (de un solo grano o multigrano)		4 cucharadas (¼ taza) seco	Desayuno, almuerzo, cena y merienda (refrigerio)
<b>Muffin de maíz</b> al menos 34 gramos	★	½ muffin o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Pan</b> al menos 28 gramos	★	½ rebanada de pan o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Pan inglés</b> (ambas tapas) al menos 56 gramos	★	¼ muffin o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Pan pita/redondo</b> al menos 56 gramos	★	¼ pita o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos	★	½ panqueque o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Tortilla, suave, de harina</b> (alrededor de 6")	■	½ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Tortilla, suave, de harina</b> (alrededor de 8")	■	¼ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Tortilla, suave, de maíz</b> (alrededor de 5 ½")	■	¾ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Waffle</b> al menos 34 gramos	★	½ waffle o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)

★ Verifique que el alimento que desea servir pese esta cantidad o más. Consulte "El uso de la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para obtener más información.

■ Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.



**GALLETAS CRACKERS = ¼ oz eq**



**CEREALES LISTOS PARA COMER = ¼ oz eq**

**Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP**

Alimento de grano y tamaño	¼ oz eq es aproximadamente...	¿Acreditable en comidas o meriendas (refrigerios)?
<b>Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos</b> (por ejemplo, cereales en forma de "O")	4 cucharadas (¼ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Cereales, listos para comer: inflados (<i>puffed</i>)</b> (por ejemplo, cereal crujiente de arroz inflado)	5 cucharadas (~½ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i> de animalitos</b> (alrededor de 1 ½" por 1")	■ 4 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, de queso, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1" por 1")	■ 5 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, delgada de trigo integral, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ¼")	■ 3 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, en forma de pescado o similar, salada</b> (alrededor de ¾" por ½")	■ 11 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, forma de oso o similar, dulce</b> (sin sabor a miel) (alrededor de 1" por ½")	◆ 6 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, graham</b> (sin sabor a miel) (alrededor de 5" por 2 ½")	◆ ½ galleta o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, redonda salada</b> (alrededor de 1 ¾" de diámetro)	■ 2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, redonda salada, mini</b> (alrededor de 1" de diámetro)	■ 4 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, <i>saltina</i></b> (alrededor de 2" por 2")	■ 2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
<b>Galleta <i>cracker</i>, <i>zwieback</i></b> (sin sabor a miel)	◆ 1 galleta o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)

- ◆ Nunca se le debe dar miel a un bebé menor de un año.
- Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

## Cómo usar la etiqueta de información nutricional

Algunos alimentos que aparecen en las tablas para medir granos pueden tener pesos listados al lado del nombre del alimento. Siga los pasos que se mencionan a continuación para ver si su grano cumple con el peso mínimo indicado en la tabla:

### Ejemplo #1: Pan pita/redondo (1 unidad por porción)

1. Encuentre el alimento de grano y su tamaño en la tabla para medir granos. →

El pan pita/redondo que está comparando debe pesar por **lo menos 56 gramos** para usar la tabla como guía para la cantidad mínima por porción.

- Si el pan pita/redondo que desea servir pesa **al menos 56 gramos**, usted puede servir este alimento.
- Si el pan pita/redondo es más liviano que el alimento enumerado en la tabla para medir granos consulte la página 6.

#### Alimento de grano y tamaño

Pan Pita/Redondo al menos 56 gramos

### Nutrition Facts

6 Servings Per Container  
Serving Size 1 Round (57g)



### Ejemplo #2: Panqueques (más de 1 unidad por porción)

1. Encuentre el alimento de grano y su tamaño en la tabla para medir granos. →
2. Mire la etiqueta de información nutricional del grano que desea servir. Busque el peso del tamaño de la porción. Una porción de panqueques pesa 117 gramos.
3. Usando la etiqueta de información nutricional, averigüe qué cantidad hay en una porción (por ejemplo, la cantidad de panqueques). Hay tres panqueques en una porción. →
4. Si hay más de una unidad en una porción, deberá encontrar el peso de cada alimento. En este ejemplo, el tamaño de la porción es de tres panqueques.

Divida el peso de la porción por el número de unidades en una porción para encontrar el peso de una unidad.

$$117 \text{ gramos} \div 3 \text{ panqueques} = 39 \text{ gramos por panqueque}$$

Peso de la porción

Tamaño de la porción

Peso de cada unidad

#### Alimento de grano y tamaño

½ oz eq es aproximadamente...

Panqueque al menos 34 gramos ½ panqueque o 17 gramos

### Nutrition Facts

4 Servings Per Container  
Serving Size 3 Pancakes (117g)



Compare el peso de una unidad con el peso mínimo que aparece en la tabla para medir granos (del paso 1). ¿Su alimento tiene el mismo peso o es más pesado que el peso mínimo?

- ✓ **Sí:** En el ejemplo anterior, los panqueques deberían pesar al menos 34 gramos para poder utilizar la tabla para medir granos. Considerando que cada panqueque pesa 39 gramos, usted puede usar la tabla para saber cuánta es la cantidad mínima que debe servir.

## ¿Qué pasa si mi grano es diferente?

El grano que quiere servir:

- ¿Es más pequeño que el alimento que aparece en la tabla para medir granos?
- ¿Es más liviano que el alimento que aparece en la tabla para medir granos?
- ¿No aparece en la tabla para medir granos?

Si la respuesta es "sí", deberá usar otro método para determinar qué cantidad del alimento de grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP. Usted podría:

- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la "Herramienta de granos del Apéndice A de la Guía de compra de alimentos titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés)\*. Esta herramienta le permitirá saber cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción del alimento.
- Usar la "Hoja de análisis de recetas de la FBG (RAW, por sus siglas en inglés)\*" para determinar las onzas equivalentes por porción para recetas estandarizadas.

\*Disponible solo en inglés en [foodbuyingguide.fns.usda.gov](http://foodbuyingguide.fns.usda.gov).

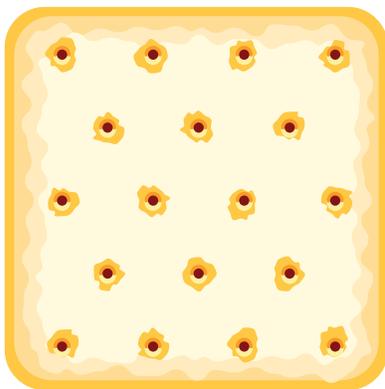
**Nota:** Asegúrese de que la comida que ingrese sea acreditable para los bebés. Para más información, consulte el "Apéndice F: Lista de alimentos para bebés en la guía de Alimentación para Bebés en el CACFP" en [fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/FI\\_AppendixF.pdf](http://fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/FI_AppendixF.pdf).

## Herramientas para medir granos

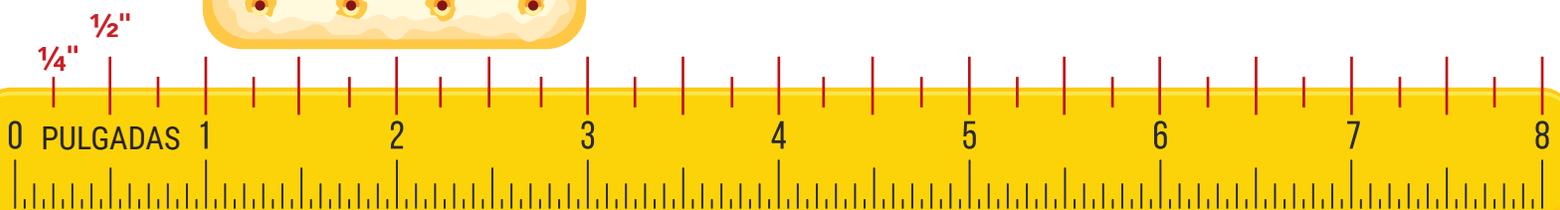
Compare su alimento con las guías que aparecen a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que aparece en la tabla para medir granos.

Estas guías aparecen en tamaño real cuando se imprime esta hoja al 100% en papel estándar de 8.5" por 11".

2" por 2"



1" de diámetro



# Acreditación de alimentos combinados para bebés comprados en la tienda en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los alimentos combinados para bebés son alimentos que incluyen una mezcla de dos o más alimentos, tales como carne y vegetales. En determinadas circunstancias, estos alimentos pueden contar para una comida o merienda (refrigerio) para bebés reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

Antes de servir alimentos combinados comprados en la tienda, consulte con su Agencia estatal u organización patrocinadora. Es posible que ellos requieran que el envase de los alimentos para bebés, tenga una Declaración de la Formulación del Producto u otra forma de documentación que demuestre cómo se acredita el alimento en el patrón de comidas para bebés del CACFP.

## ¿Qué cantidad de alimentos combinados para bebés se debe ofrecer?

En el patrón de comidas para bebés del CACFP\*, las cantidades de alimentos que se sirven en las comidas y meriendas (refrigerios) se muestran en rangos, como de 0 a 2 cucharadas. Este rango le permite introducir lentamente alimentos nuevos cuando el bebé está listo según su desarrollo. Una vez que el bebé coma de manera regular, ofrézcale la cantidad completa de alimentos (el rango más alto).

Los alimentos combinados para bebés se deben ofrecer solo después de que el bebé haya sido introducido a los ingredientes individuales de los alimentos combinados. Por ejemplo, antes de darle a un bebé una combinación de pollo y vegetales, el bebé ya debe haber consumido tanto el pollo como los vegetales por separado, como alimentos de un solo ingrediente. Para más información sobre cómo introducir los alimentos visite [fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program).

**Los bebés que comen alimentos combinados deben haber demostrado que están listos según su desarrollo y que aceptan cada ingrediente en el alimento combinado. Cuando ofrezca una comida combinada comprada en la tienda, debe asegurarse de que el envase del alimento combinado brinde la cantidad completa y necesaria del componente alimenticio. De lo contrario, debe ofrecer más alimentos de ese componente para cumplir con la cantidad total del alimento.**

**Recuerde, esta es la cantidad que se le debe ofrecer al bebé, pero no es necesario que el bebé se la coma toda.**

\*Para más información sobre el patrón de comidas para bebés del CACFP, consulte la guía "Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en [fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program).

# Cantidades requeridas de los componentes alimenticios en las comidas y meriendas (refrigerios)

## Desayuno, almuerzo y cena\*

- **Granos/Carnes/Sustitutos de carne:** ½ oz eq (4 cda) de cereal para bebés fortificado con hierro o 4 cda de carne, pescado, pollo, huevo entero, frijoles o guisantes secos cocidos; o ½ taza (4 oz) de yogur o requesón; o una combinación.
- **Vegetales/Frutas:** 2 cdas de vegetales, frutas o ambos.

## Merienda (refrigerio)\*

- **Granos:** ½ oz eq (4 cda) de cereal para bebés, ½ oz eq de pan/alimentos parecidos al pan, ¼ oz eq de cereal de desayuno listo para comer o ¼ oz eq de galletas “crackers”.
- **Vegetales/Frutas:** 2 cucharadas de frutas, vegetales o una combinación de ambos.

\*También, se debe ofrecer al bebé leche materna y/o fórmula infantil fortificada con hierro en el desayuno, el almuerzo, la cena y la merienda (refrigerio).

## ¿Cómo acredito los alimentos combinados para bebés?

Siga los pasos a continuación para ver cómo los alimentos combinados para bebés cuentan para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable.

- 1 Busque el ingrediente(s) acreditable(s) en la comida para bebés. ¿Para qué componente(s) se acreditan estos ingredientes?

En la tabla a continuación y en la página 3 aparecen algunos ingredientes comunes que son acreditables y otros que no son acreditables según el patrón de comidas para bebés del CACFP. Un alimento combinado para bebés se puede servir siempre y cuando tenga al menos un componente acreditable, aunque también contenga ingredientes no acreditables.

**Busque los alimentos combinados para bebés que estén hechos con muy pocos o sin ingredientes que no sean acreditables. Esto ayudará a que el bebé reciba la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse.**

### Acreditable

Alimento	Componente alimenticio
Aves (pollo y pavo)	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Carnes (carne de res, cerdo)	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Cereal para bebés fortificado con hierro*	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Cereales listos para comer	Granos (acreditables solo en la merienda)
Frijoles	Carnes/Sustitutos de carne o Vegetales/Frutas
Frutas (no liofilizado, no en jugo)	Vegetales/Frutas
Pescados de aleta y crustáceos	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Queso (natural o procesado)	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Vegetales (no liofilizado, no en jugo)	Vegetales/Frutas
Yogur (excepto yogur de soya)	Granos/Carnes/Sustitutos de carne

\*En la merienda (refrigerio), el cereal para bebés fortificado con hierro cuenta para el componente de granos ya que no hay un requisito para el componente de carnes/sustitutos de carne en las meriendas (refrigerios).

Para más información sobre los alimentos que son acreditables en el patrón de comidas para bebés, consulte el “Apéndice F: Lista de alimentos para bebés” en la guía de “Alimentación para bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en [fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program).

## No acreditables

### Alimento

Arroz	Mijo
Avena	Nueces y semillas
Cebada	Queso seco o en polvo*
Granola	Quinoa
Granos cocidos	Trigo
Granos mixtos	Vegetales y frutas liofilizadas (por ejemplo, banana liofilizada)
Macarrones y otras pastas	Yogur de soya
Mantequilla de nueces (frutos secos) y semillas	

\*De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos, el queso seco o en polvo no cumple con la definición de "queso".

2

¿Los alimentos combinados para bebés solo incluyen ingredientes de un componente alimenticio?

- **Sí.** Si los alimentos combinados para bebés solo tienen ingredientes de un componente alimenticio, vaya al paso 4. También, puede consultar el ejemplo # 1 (página 5) sobre cómo acreditar este alimento.
- **No.** Vaya al paso 3.

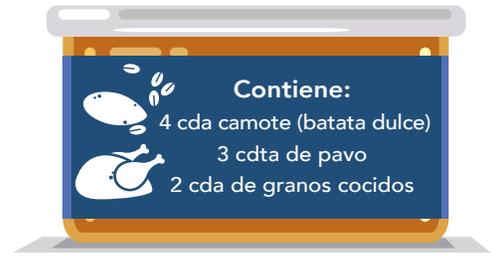


## ¿Cómo acredito los alimentos combinados para bebés? (continuación)

3

¿Aparece en el envase del alimento la cantidad de cada ingrediente acreditable como una cantidad de volumen (es decir, tazas, cucharadas (cda) o cucharadita (cdta), etc.)?

- **Sí.** Si la cantidad de cada ingrediente aparece como una unidad de volumen, tales como tazas, cda, cdta, etc., vaya al paso 4. También, puede ver el ejemplo # 2 (página 5) sobre cómo acreditar este alimento.



### Ingredientes:

65% de banana orgánica, 30% de agua, 3% de harina de avena orgánica, 1% de copos de cebada orgánica, 0.277% de canela orgánica, 0.1% de concentrado de jugo de limón orgánico.

- **No.** ¿Aparece la cantidad de cada uno de los ingredientes como un porcentaje del peso total? Si es así, es posible que deba calcular la cantidad de cada ingrediente para determinar la cantidad de cda, cdta, etc. o solicitar más información al fabricante. Consulte el ejemplo # 3 en la página 6.



- **No.** Si en el envase no aparece el volumen o el porcentaje de cada ingrediente acreditable, necesitará más información del fabricante, tal como una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés). Para más información sobre la PFS, consulte [fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/manufacturePFStipsheet.pdf](https://fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/manufacturePFStipsheet.pdf) (solo disponible en inglés).

4

Compare la cantidad de cada componente alimenticio en el recipiente con la cantidad requerida en el patrón de comidas para bebés del CACFP.

- Si el alimento tiene más de un ingrediente del mismo componente, sume el volumen (tazas, cda, cdta, etc. de los ingredientes para obtener la cantidad total del componente alimenticio.
- Si el volumen (tazas, cda, cdta, etc.) de los ingredientes que acreditan como parte de un componente alimenticio es menor que la cantidad requerida para ese componente alimenticio, necesitará alimentos adicionales.

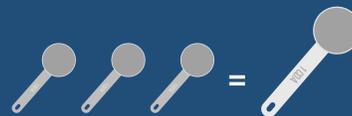
### Convertir a cucharadas

Si el paquete enumera cantidades en cucharaditas o tazas, consulte la información a continuación para ver cuántas cucharadas hay en esa cantidad.

$\frac{1}{8}$  taza = 2 cucharadas (cda)



3 cucharaditas (3 cdta) = 1 cucharada (cda)



$\frac{1}{4}$  taza = 4 cucharadas (cda)



# Practiquemos

## Ejemplo 1: Camote, manzana y maíz

### Paso 1. Busque los ingredientes acreditables. ¿Para qué componente(s) se acredita(n) el/los ingrediente(s)?

Los ingredientes acreditables son el camote, la manzana y el maíz. Todos los ingredientes se acreditan para el componente de vegetales/frutas.

### Paso 2. ¿Los alimentos combinados para bebés solo incluyen ingredientes de un componente alimenticio?

**Sí.** El camote, la manzana y el maíz son ingredientes acreditables del componente de vegetales/frutas. No hay otros ingredientes en esta comida para bebés.

### Paso 3. ¿Aparece en el envase del alimento la cantidad de cada ingrediente acreditable como una cantidad de volumen [es decir, tazas, cucharadas (cda) o cucharadita (cdta), etc.]?

Este alimento solo contiene ingredientes de un componente alimenticio (vegetales/frutas), de modo que no necesitamos saber la cantidad de cada ingrediente.

### Paso 4. Compare la cantidad de cada componente alimenticio en el recipiente con la cantidad requerida en el patrón de comidas para bebés del CACFP.

- El patrón de comidas para bebés requiere que usted ofrezca 2 cda de vegetales/frutas en las comidas y en las meriendas del CACFP. Debido a que este alimento solo contiene ingredientes de un componente alimenticio, puede ofrecerle a un bebé 2 cda de este alimento para cumplir con el componente de vegetales/frutas.



## Ejemplo 2: Cena de pavo y camote

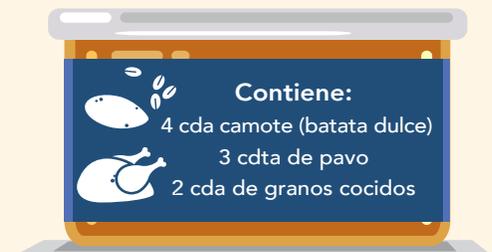
### Paso 1. Busque los ingredientes acreditables. ¿Para qué componente(s) se acredita(n) el/los ingrediente(s)?

Los ingredientes acreditables son el camote y el pavo. El camote se acredita para el componente de vegetales/frutas y el pavo se acredita para el componente granos/carnes/sustitutos de carne.

Este alimento contiene también, granos cocidos, que no son acreditables en el patrón de comidas para bebés.

### Paso 2. ¿Los alimentos combinados para bebés solo incluyen ingredientes de un componente alimenticio?

**No.** Este alimento tiene ingredientes que se acreditan para dos componentes alimenticios diferentes.



**Paso 3. ¿Aparece en el envase del alimento la cantidad de cada ingrediente acreditable como una cantidad de volumen [es decir, tazas, cucharadas (cda) o cucharadita (cdta), etc.]?**

**Sí.** Este envase de alimentos combinados para bebés menciona 4 cda de camote y 3 cdta de pavo por envase.

**Paso 4. Compare la cantidad de cada componente alimenticio en el envase con la cantidad requerida en el patrón de comidas para bebés del CACFP.**

El patrón de comidas para bebés requiere que usted ofrezca:

- 2 cda de vegetales/frutas en las comidas y en las meriendas (refrigerios) del CACFP, y
- 4 cda de granos/carnes/sustitutos de carne en el desayuno, en el almuerzo y en la cena.

✓ Debido a que este envase ofrece 4 cda de vegetales/frutas, un envase de este alimento cumple con el componente de vegetales/frutas.

⚠ No obstante, este envase solo ofrece 3 cdta (1 cda) de carnes/sustitutos de carne. Usted debe ofrecer 3 cda más de un cereal infantil fortificado con hierro y/o carnes/sustitutos de carne para cumplir con las 4 cda completas del componente de granos/carnes/sustitutos de carne.

**Ejemplo 3: Granola con banana y canela**

**Paso 1. Busque los ingredientes acreditables. ¿Para qué componente(s) se acredita(n) el/los ingrediente(s)?**

El ingrediente acreditable es la banana. La banana se acredita para el componente de vegetales/frutas.

**Paso 2. ¿Los alimentos combinados para bebés solo incluyen ingredientes de un componente alimenticio?**

**No.** El alimento contiene también, agua, harina de avena, copos de cebada y otros alimentos que no se acreditan para el componente de vegetales/frutas.

**Paso 3. ¿Aparece en el envase del alimento la cantidad de cada ingrediente acreditable como una cantidad de volumen [es decir, tazas, cucharadas (cda) o cucharadita (cdta), etc.]?**

**No.** La cantidad de cada ingrediente se enumera como un porcentaje del peso total.

**Paso 4. Compare la cantidad de cada componente alimenticio en el envase con la cantidad requerida en el patrón de comidas para bebés del CACFP.**

Debido a que el frasco enumera las cantidades de ingredientes en porcentajes del peso total, deberá utilizar la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil, titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés ([foodbuyingguide.fns.usda.gov](http://foodbuyingguide.fns.usda.gov)) para determinar la cantidad que se puede acreditar para el patrón de comidas. Por favor, comuníquese con su Agencia estatal u organización patrocinadora para obtener asistencia y los requisitos de documentación. También, puede solicitar una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) del fabricante que muestre la cantidad de cada ingrediente en tazas, cucharadas (cda) o cucharaditas (cdta), etc. Para más información sobre la PFS, consulte [fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/manufacturerePFStipsheet.pdf](http://fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/manufacturerePFStipsheet.pdf) (solo disponible in inglés).



## Cómo usar las listas de alimentos del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) para identificar granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (más conocido como WIC, por sus siglas en inglés) proporciona una lista de alimentos que se pueden comprar con los beneficios de WIC. A esta lista se le llama “Lista de alimentos autorizados por WIC” (lista de WIC) e incluye marcas específicas y nombres de productos de alimentos. Cada estado tiene su propia lista de WIC. En algunos estados, se pueden llamar “Guía de compras de alimentos aprobados por WIC” o un nombre similar.

Usted puede usar la lista de WIC de cualquier estado para elegir los granos que se pueden contar para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).



### Granos integrales, cereales de desayuno y cereales para bebés en las listas de WIC



#### Granos integrales

- No todos los cereales de desayuno listos para comer en las listas de WIC son ricos en grano integral. Usted deberá buscar símbolos o etiquetas que indiquen que los cereales de desayuno son integrales.
- Todos los productos de granos en las listas de WIC, excepto los cereales, se consideran granos integrales y se pueden usar para cumplir con el requisito de alimentos ricos en grano integral del CACFP. Esto incluye todos los productos de pan, arroz, pasta, avena, cebada, bulgur y tortilla (maíz y trigo).



#### Cereales de desayuno

- Todos los cereales en las listas de WIC cumplen con el límite de azúcar del CACFP de no más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca.
- No todos los cereales que aparecen en las listas de WIC son ricos en grano integral. Si tiene la intención de servir un cereal como un alimento rico en grano integral, primero asegúrese de que la lista de WIC indique que el cereal es integral.
- Usted puede servir los cereales enriquecidos o fortificados que aparecen en las listas de WIC como un alimento de grano que no es rico en grano integral en el CACFP.



#### Cereales para bebés

- Todos los cereales para bebés que aparecen en las listas de WIC cumplen con los requisitos del CACFP para cereales infantiles fortificados con hierro.

## Otros alimentos en las listas de WIC

- Las listas de WIC no se pueden usar para determinar si se pueden servir alimentos sin granos en el CACFP.
- El yogur, el jugo, la leche, los huevos, el tofu, las frutas o los vegetales especificados en las listas de WIC puede que no cumplan con los requisitos para ser acreditables según el patrón de comidas del CACFP. Para más información sobre estos alimentos, consulte la Guía de compra de alimentos (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en la página web: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

## Cómo usar la lista de WIC

Usted puede encontrar las listas de WIC al visitar la página web del programa estatal de WIC: <https://www.fns.usda.gov/contacts>. Usted puede usar la lista de WIC de cualquier estado, no solo la de su estado.

- 1 Busque la sección de la lista de WIC que habla acerca del **cereal para bebés, cereal de desayuno o alimentos de granos integrales**.
- 2 Verifique la lista de WIC para ver si hay alguna marca específica del grano que desea comprar en la lista. Si es así, asegúrese de elegir solo las marcas del producto en la lista.
- 3 Verifique la lista de WIC para ver si hay nombres o tipos de productos específicos listados bajo las marcas. Si es así, asegúrese de elegir solo los nombres o tipos de productos en la lista.
- 4 Ignore la información sobre el tamaño del paquete. Usted puede comprar la misma marca y tipo de producto en cantidades diferentes a las que aparecen en la lista de WIC. Por ejemplo, usted puede comprar una caja de cereal de 48 onzas en lugar de una caja de 36 onzas.

### MUESTRA DE LISTA DE WIC

**GRANOS INTEGRALES**

**PUEDE COMPRAR**

Alimentos de trigo integral de todas las marcas mencionadas a continuación en los paquetes de 8-24 onzas:

- **Pan BiBi**  
Tortillas de harina de trigo integral
- **Cocina de Cardi**  
Todos los productos
- **Frenchie's**  
Tortillas y tacos de trigo 100% integral
- **Tortillas Gimme**  
Tortilla de trigo integral-estilo fajita
- **iWheat**  
Tortilla de trigo integral-estilo fajita
- **Pan Pita**  
Tortillas de trigo 100% integral
- **Tastees**  
Tortillas de trigo 100% integral
- **Tortillas Tulum**  
Trigo entero y variedades de grano integral

**CEREALES DE GRANO INTEGRAL**

**PUEDE COMPRAR**

Productos de las siguientes marcas en cajas o en bolsas de cereal de 12 oz o 36 oz:

- **Mañanitas**  
Cuadrados de avena
- **Mañanitas**  
Hojuelas de salvado
- **Delicioso**  
Cuadrados de avena
- **La colina**  
Trigo inflado
- **Roberticos**  
Hojuelas de salvado

## Tenga en cuenta

Si no puede encontrar un alimento de grano específico en la lista de WIC, consulte nuestros otros recursos de capacitación sobre cómo servir granos en el CACFP en: <https://teamnutrition.usda.gov>.





## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la información en esta hoja de capacitación para responder las siguientes preguntas:

1

Sonia quiere encontrar yogures que sean acreditables en el CACFP. ¿Debería ella usar la lista de WIC de su estado?

---

---

---

2

Simón ve la marca T de tortillas de maíz en la lista de WIC de su estado, pero encuentra las tortillas de maíz marca Z, que no están en la lista de WIC de su estado. ¿Puede él servir las tortillas de maíz marca Z como parte de una comida reembolsable?

---

---

---

3

Juan ve “compre 16 onzas” al lado del cereal infantil marca C en la lista de WIC de su estado. Su tienda solo ofrece cereal infantil marca C en cajas de 24 onzas. ¿Puede él comprar la caja de 24 onzas y servir el cereal como parte de una comida para bebés reembolsable?

---

---

---

4

Elena quiere servir un cereal de desayuno rico en grano integral. ¿Puede ella elegir algún cereal de la lista de WIC de su estado?

---

---

---



## Respuestas

- 1 No, Sonia no debe usar la lista de WIC para encontrar yogures que sean acreditables en el CACFP. El WIC y el CACFP tienen diferentes límites de azúcar para el yogur. La lista de WIC no se puede usar para encontrar yogures acreditables en el CACFP.
- 2 La lista de WIC indica una marca específica, la marca T, de tortillas. Simón no está seguro de que la marca Z de tortillas de maíz sea acreditable según la lista de WIC que él tiene. Simón puede servir tortillas de maíz de la marca Z como parte de una comida reembolsable si las encuentra en la lista de WIC de otro estado o usa otro método para determinar si las tortillas son acreditables en el CACFP.
- 3 Sí, cuando use la lista de WIC para elegir alimentos acreditables en el CACFP, usted no necesita prestar atención al tamaño del paquete.
- 4 No. No todos los cereales de desayuno que aparecen en las listas de WIC son integrales. Elena debe seleccionar un cereal de desayuno que esté específicamente marcado o listado como un grano integral en la lista de WIC. Los cereales integrales que aparecen en las listas de WIC se consideran ricos en grano integral en el CACFP.



# ¿Es mi receta considerada rica en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos?

Algunos operadores del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) preparan alimentos de granos de forma casera (*from scratch*). Estos alimentos pueden ser una maravillosa adición al menú e incluso pueden contar como un alimento rico en grano integral. Siga los pasos enumerados a continuación para verificar si su receta es rica en grano integral.



**1** Marque con un círculo u otra marca los ingredientes de grano en la receta. Para obtener una lista de los ingredientes de grano más comunes, consulte la página 2. Si su receta tiene harina o granos que no son acreditables, la receta debe tener una mayor cantidad de al menos otros tres ingredientes de grano integral, enriquecido, de salvado o germen.

**2** Escriba los nombres y las cantidades de los ingredientes de grano integral. Sume las cantidades de los ingredientes de grano integral para obtener el total de los granos integrales\*.

Cantidad	Ingrediente
2 tazas	harina de trigo integral
2 ½ tazas	avena
<b>Total:</b> 4 ½ tazas de ingredientes de grano integral	

**3** Escriba los nombres y las cantidades de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen. Sume las cantidades de estos ingredientes para obtener el total de los ingredientes de grano enriquecido, salvado y germen\*.

Cantidad	Ingrediente
2 tazas	harina enriquecida
<b>Total:</b> 2 tazas de ingredientes de grano enriquecido	

### Muffins/panecillos de avena

---

2 tazas de harina de trigo integral

2 tazas de harina enriquecida

2 ½ tazas de avena

2 cucharaditas de levadura en polvo

**4** Compare la cantidad de los ingredientes de grano integral con la cantidad de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y/o germen. Si la cantidad total de los ingredientes de grano integral es **igual o mayor que** la cantidad total de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen, la receta es considerada rica en grano integral.

**Por ejemplo:** En este caso, 4 ½ tazas de ingredientes de grano integral son **más que** las 2 tazas de ingredientes de grano enriquecido. Por lo tanto, esta receta se considera **rica en grano integral**.

**!** \*Para convertir fracciones a decimales, consulte la tabla 6 que muestra las equivalencias de decimales a fracciones más usadas en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs, Table 6: Decimal Equivalents of Commonly Used Fractions*), solo disponible en inglés en: [https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/Content/TablesFBG/Table6\\_FBG.pdf](https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/Content/TablesFBG/Table6_FBG.pdf).



# Ingredientes comunes de granos

A continuación, se presentan algunos de los ingredientes de granos más comunes que se pueden encontrar en las recetas. Existen muchos otros ingredientes de grano que no han sido incluidos en esta lista, incluyendo ingredientes de grano integral, enriquecido, de salvado o germen; al igual que algunos granos que no son acreditables.

## Ingredientes de grano integral

- Avena/harina de avena (de cualquier tipo)
- Harina blanca de trigo integral
- Harina de arroz integral (incluye harina de pan integral, harina de hojaldre integral, etc.)
- Harina de maíz integral (*whole grain cornmeal*)
- Harina de trigo integral
- Harina *graham*
- Harina integral de centeno
- Masa de maíz/masa harina
- Trigo partido

## Ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen

- Germen de trigo
- Harina blanca enriquecida sin blanquear
- Harina blanca enriquecida y blanqueada
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de maíz enriquecida (*enriched cornmeal*)
- Harina de pan enriquecida
- Harina enriquecida para todo uso
- Salvado de avena
- Salvado de trigo

Adicionalmente, si la lista de ingredientes incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, esa harina se considera enriquecida.

Por ejemplo, una lista de ingredientes para la harina de arroz podría incluir: “Arroz de grano largo (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina).” Las vitaminas enumeradas entre paréntesis indican que esta harina de arroz está enriquecida.

## Granos o harinas que no son acreditables

- Fibra de avena
- Harina blanca
- Harina de arroz
- Harina de legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)\*
- Harina de nueces o semillas (como almendras, sésamo, etc.)
- Harina de papa\*
- Harina de trigo
- Harina de trigo duro (*durum flour*)
- Sémola

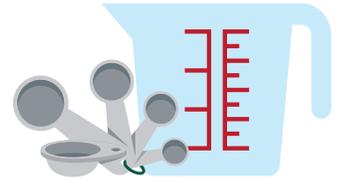


\*No es acreditable para el componente de granos, pero puede ser acreditable para los componentes de vegetales o carnes/sustitutos de carne. Para más información, consulte <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov> (solo disponible en inglés).



## Mida los granos de la misma manera

La cantidad de un ingrediente en una receta se puede medir de diferentes maneras. Algunas recetas usan tazas, cucharadas (cda) o cucharaditas (cdta), mientras que otras usan onzas (oz) o libras (lb). Cuando esté sumando las cantidades de los ingredientes para ver si una receta es rica en grano integral, asegúrese de que los ingredientes de los granos estén escritos en la misma unidad de medida. Por ejemplo, en la receta de *muffins*/panecillos de avena en la página 1, la harina de trigo integral, la avena y la harina enriquecida estaban medidas en tazas.



Si una receta enumera los ingredientes de grano en diferentes unidades de medida, siga los pasos a continuación para convertir las cantidades de ingredientes a la misma unidad.

### Quando los ingredientes están en libras y onzas:

**Por ejemplo:** 2 lbs 6 onzas de harina de trigo integral

Multiplique el número de onzas por 0.0625 para convertir las onzas a libras.

$$6 \text{ oz} \times 0.0625 = 0.375 \text{ lb}$$

Sume el decimal obtenido al número entero:

$$2 \text{ lb} + 0.375 \text{ lbs} =$$

**2.375 lbs de harina integral**

### Quando los ingredientes están en cucharaditas y tazas:

**Por ejemplo:** 3 tazas + 2 cucharaditas de harina de maíz integral

Multiplique la cantidad de cucharaditas por 0.021 para convertir cucharaditas a tazas.

$$2 \text{ cdta} \times 0.021 = 0.042 \text{ taza}$$

Sume el decimal obtenido al número entero:

$$3 \text{ tazas} + 0.042 \text{ taza} =$$

**3.042 tazas de harina de maíz integral**

### Quando los ingredientes están en cucharadas y tazas:

**Por ejemplo:** 1 taza + 2 cucharadas de harina de arroz integral

Multiplique el número de cucharadas por 0.0625 para convertir cucharadas a tazas.

$$2 \text{ cda} \times 0.0625 = 0.125 \text{ taza}$$

Sume el decimal obtenido al número entero:

$$1 \text{ taza} + 0.125 \text{ taza} =$$

**1.125 tazas de harina de arroz integral**

### Quando los ingredientes están en cucharaditas y cucharadas:

**Por ejemplo:** 1 cucharada + 2 cucharaditas de salvado de trigo

Multiplique la cantidad de cucharaditas por 0.33 para convertir cucharaditas a cucharadas.

$$2 \text{ cdta} \times 0.33 = 0.66 \text{ cda}$$

Sume el decimal obtenido al número entero:

$$3 \text{ cda} + 0.66 \text{ cda} =$$

**3.66 cda de salvado de trigo**

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Mire los ingredientes en cada receta a continuación. ¿Cuáles recetas son ricas en grano integral?

## Panecillos

- 1 cucharada de levadura seca activa
- 1 ½ tazas de agua tibia
- 1 ½ tazas de harina enriquecida para todo uso
- ¼ taza de azúcar
- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos grandes
- 2 cucharaditas de aceite de canola

¿Es esta receta rica en grano integral?

Sí  No

## Pan de maíz

- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 1 ¼ tazas harina de maíz enriquecida
- ½ taza de harina blanca enriquecida, sin blanquear
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ¾ cucharadita de sal
- 2 huevos grandes
- 1 ¾ tazas de leche descremada
- ¼ taza de aceite de canola

¿Es esta receta rica en grano integral?

Sí  No

## Panqueques

- 2 ½ tazas de copos de avena (*rolled oats*)
- 1 taza de harina de arroz enriquecida
- ½ taza de harina de almendras
- ¼ taza de leche descremada
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- ½ taza de aceite de canola

¿Es esta receta rica en grano integral?

Sí  No

## Respuestas:

**Panecillos:** Sí, esta receta es rica en grano integral. Esta receta tiene la misma cantidad de ingredientes de grano integral (1 ½ tazas de harina de trigo integral) que los ingredientes de grano integral enriquecido (1 ½ tazas de harina enriquecida para todo uso). Si la cantidad total de los ingredientes de grano integral es igual o mayor que la cantidad total de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado o germen, la receta se considera rica en grano integral.

**Pan de maíz:** No, esta receta no es rica en grano integral. Esta receta tiene menos ingredientes de grano integral que los ingredientes de grano enriquecido. La receta contiene 1 ½ tazas de ingredientes de grano integral (1 ¼ tazas de harina de maíz enriquecida y ½ taza de harina blanca enriquecida).

**Panqueques:** No, esta receta no es rica en grano integral. Esta receta tiene ½ taza de harina de almendras, la cual no es una harina acreditable. Si la receta tiene harinas o granos no acreditables, esta debe tener una mayor cantidad de al menos otros tres ingredientes de grano integral, enriquecido, de salvado o germen en la receta. Esta receta solo tiene dos ingredientes integrales o enriquecidos en cantidades mayores que la harina de almendras: las 2 ½ tazas de copos de avena (ingrediente de grano enriquecido) y 1 taza de harina de arroz enriquecido (ingrediente de grano enriquecido).

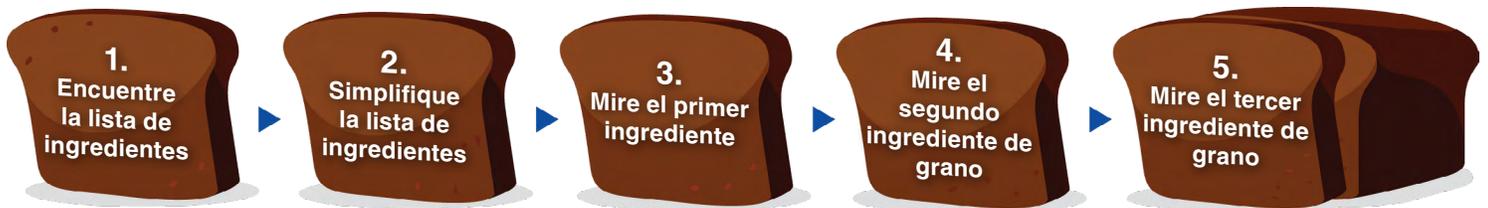
# Identificar alimentos ricos en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos usando la lista de ingredientes

La **lista de ingredientes** se encuentra en la etiqueta de los productos alimenticios. Esta lista incluye información sobre harinas, granos y otros ingredientes que se encuentran en el producto. En la lista de ingredientes, los ingredientes se enumeran en orden de cantidad. Si un grano integral aparece primero, esto indica que hay más cantidad de ese grano integral que cualquier otro ingrediente en el alimento.

En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA (CACFP, por sus siglas en inglés), se puede identificar los granos que son ricos en grano integral fijándose en los primeros tres ingredientes de **granos** que aparecen en la lista de ingredientes. Este método es conocido como la *Regla de Tres*. Si la lista de ingredientes no incluye tres ingredientes de grano, solo tiene que mirar los ingredientes de grano que están presentes. Algunos alimentos ricos en grano integral pueden tener un solo ingrediente de grano.

En el CACFP, al menos uno de los granos ofrecidos al día debe ser rico en grano integral para niños y adultos. Los postres a base de granos no pueden contar para el componente de granos en el CACFP, incluso si el postre a base de granos es rico en grano integral.

## Pasos para identificar alimentos ricos en grano integral utilizando la *Regla de Tres*



### 1. Encuentre la lista de ingredientes ►



Esta lista de ingredientes es para el pan. En este ejemplo, leería la lista completa de ingredientes para determinar si el pan es rico en grano integral. ►

**INGREDIENTES:** Harina de trigo integral, agua, levadura, azúcar morena, gluten de trigo, contiene 2% o menos de cada uno de los siguientes: sal, acondicionadores de masa, aceite de soya, vinagre, harina de trigo cultivada, ácido cítrico.

La lista de ingredientes que se muestra aquí es para una pizza de queso congelada. Debido a que la pizza es una combinación de alimentos, puede ver los ingredientes que contiene la pizza de queso, como la masa, el queso y la salsa, que se encuentran en una sola lista de ingredientes. En este ejemplo, debería observar los ingredientes de la masa para determinar si el componente de grano de este alimento es rico en grano integral. ►

**INGREDIENTES: Masa:** Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo de hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes. **Queso mozzarella rallado:** Leche parcialmente descremada pasteurizada, queso, cultivos, sal, enzimas. **Salsa:** Agua, pasta de tomate, condimento para pizza, almidón modificado.

## 2. Simplifique la lista de ingredientes ▶

Mire la lista de “Ingredientes descartados” a continuación. Ignore estos ingredientes. Algunos parecen granos, por lo que puede ser útil tacharlos desde el principio.

### Ingredientes descartados:

- Fibra de celulosa
- Dextrina de maíz
- Maicena
- Almidón modificado
- Almidón de arroz
- Almidón de tapioca
- Agua
- Dextrina de trigo
- Gluten de trigo
- Almidón de trigo
- Cualquier ingrediente que aparezca después de la frase, “Contiene 2% o menos de ...”

**INGREDIENTES: Masa:** Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrina, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

*Esta lista de ingredientes muestra algunos ingredientes que se pueden tachar para simplificar la lista.*

## 3. Mire el primer ingrediente ▶

Si tiene una combinación de alimentos, como una pizza, mire la parte de la lista de ingredientes que se refiere al producto de grano. Para este alimento, el producto de grano es la masa de pizza.

### ¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral y el alimento no es un cereal de desayuno listo para comer, **vaya al Paso 4** a continuación.
- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral y el alimento es un cereal de desayuno listo para comer, consulte “Identificar cereales para el desayuno ricos en grano integral” en la página 4.
- ✗ **No:** Si el primer ingrediente no es un ingrediente de grano integral, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.\*
- ✗ **No:** Es posible que el alimento incluya varios ingredientes de grano integral. Cuando se suman, estos granos pueden cumplir con el requisito de rico en grano integral. En este caso, tendría que solicitar información adicional del fabricante.

**INGREDIENTES: Masa:** Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrina, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

*El primer ingrediente de grano es “harina de trigo integral,” que es un ingrediente de grano integral.*

**Consulte la tabla de *Ingredientes integrales para algunos granos integrales comunes*. Asegúrese de que el primer ingrediente de grano no esté incluido en la tabla de *Ingredientes de Granos Enriquecidos, Ingredientes de Salvado o Germen, o Granos o Harinas No Acreditadas* en la siguiente página.**

## 4. Mire el segundo ingrediente de grano ▶

### ¿El alimento contiene otro ingrediente de grano?

**No:** Si el alimento no contiene otros ingredientes de grano, puede **detenerse aquí**. ¡El alimento es rico en grano integral!

**Sí: Entonces, ¿el segundo ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen? Asegúrese de que el segundo ingrediente de grano no esté en la tabla de “*Granos o harinas no acreditables*.”**

- ✓ **Sí:** Si el segundo ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido, o salvado o germen, **vea el Paso 5** en la página 3.
- ✗ **No:** Si el segundo ingrediente de grano **no** es de grano integral, enriquecido, o salvado o germen, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP utilizando la *Regla de Tres*.\*

**INGREDIENTES: Masa:** Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrina, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

*El segundo ingrediente de grano es “harina de trigo enriquecida,” que es un ingrediente de grano enriquecido. Para obtener más información sobre la harina elaborada con más de un ingrediente de grano, consulte “Enfoque sobre las mezclas de harina” en la página 4.*

\* Este alimento podría ser acreditable como un grano que no se sirve como un alimento rico en grano integral. Consulte el “Food Buying Guide” para Programas de Nutrición Infantil (<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/FoodComponents/ResourceGrains>) para obtener información sobre cómo determinar si un grano enriquecido es acreditable para el componente de granos en el CACFP.

## 5. Mire el tercer ingrediente de grano ▶

### ¿El alimento contiene un tercer ingrediente de grano?

**No:** Si el alimento no contiene otros ingredientes de grano, puede **detenerse aquí**. ¡El alimento es rico en grano integral!

**Sí:** Entonces, ¿el tercer ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen? *Asegúrese de que el tercer ingrediente de grano no esté en la tabla de “Granos o harinas no acreditables.”*

✓ **Sí:** Si el tercer ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen, ¡este alimento es rico en grano integral! Si su producto contiene otros ingredientes de granos, como un cuarto ingrediente de grano, no necesita considerarlo.

✗ **No:** Si el tercer ingrediente de grano no es de grano integral, enriquecido, salvado o germen, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.\*

**INGREDIENTES: Masa:** Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, ~~contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

El tercer ingrediente de grano es “**salvado de trigo**” que es un tipo de **salvado**.

✓ Esta masa de pizza se considera rica en grano integral porque el primer ingrediente es de **grano integral**, el segundo ingrediente de grano está **enriquecido**, y el tercer ingrediente es un tipo de **salvado**.

## Ingredientes de grano integral

- |                             |                           |                              |                                   |                                       |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| • Amaranto                  | • Harina de Graham        | • Harina de sorgo            | • Teff                            | integral                              |
| • Harina de amaranto        | • Avena instantánea       | • Bayas de espelta           | • Harina de teff                  | • Harina de avena de grano integral   |
| • Arroz integral            | • Mijo                    | • Arroz integral germinado   | • Triticale                       | • Harina de espelta integral          |
| • Harina de arroz integral  | • Harina de mijo          | • Trigo sarraceno germinado  | • Harina de triticale             | • Trigo de grano integral             |
| • Trigo sarraceno           | • Avena                   | • Espelta germinada          | • Granos de trigo                 | • Hojuelas de trigo de grano integral |
| • Harina de trigo sarraceno | • Grañones de avena       | • Centeno integral germinado | • Grañones de trigo               | • Harina de trigo de grano integral   |
| • Grañones de sarraceno     | • Avena tradicional       | • Trigo integral germinado   | • Harina blanca de trigo integral | • Harina de centeno integral          |
| • Bulgur                    | • Avena de cocción rápida | • Avena cortada              | • Maíz integral                   | • Harina de trigo integral            |
| • Masa de maíz/ masa harina | • Quínoa                  |                              | • Harina de durum integral        |                                       |
| • Trigo partido             | • Grañones de centeno     |                              | • Maíz integral                   |                                       |
|                             | • Sorgo                   |                              | • Harina de maíz de grano         |                                       |

## Ingredientes de grano enriquecido

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| • Harina bromada enriquecida        | • Harina de trigo enriquecida                             |
| • Harina de maíz enriquecida        | • Harina blanca enriquecida                               |
| • Harina de durum enriquecida       | • Otros granos con la palabra “enriquecido” detrás de él. |
| • Harina de trigo durum enriquecida |   |
| • Farina enriquecida                |   |
| • Arroz enriquecido                 |   |
| • Harina de arroz enriquecida       |   |
| • Harina de centeno enriquecida     |   |

Además de los ingredientes mencionados anteriormente, si la etiqueta de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto contiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una etiqueta de ingredientes puede indicar: “Harina de durum (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina).” Las vitaminas enumeradas en el paréntesis indican que la harina de durum está enriquecida.

## Ingredientes de salvado o germen

- |                    |                      |                    |
|--------------------|----------------------|--------------------|
| • Salvado de maíz  | • Salvado de arroz   | • Salvado de trigo |
| • Salvado de avena | • Salvado de centeno | • Germen de trigo  |

## Granos o harinas no acreditables

No puede ser uno de los primeros tres ingredientes de grano para alimentos ricos en grano integral.

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| • Cebada malteada   | • Fibra de avena           |
| • Harina de legumbres (como soya, garbanzo, lentejas, etc.) | • Harina de papa           |
| • Harina con bromato  | • Harina de arroz          |
| • Maíz  | • Sémola                   |
| • Fibra de maíz   | • Harina de trigo          |
| • Harina de maíz desgerminada                               | • Harina blanca            |
| • Harina de durum   | • Harina de maíz amarillo  |
| • Farina  | • Maicena de maíz amarillo |
| • Harina de cebada malteada                                 |                            |
| • Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)           |                            |



## Enfoque sobre las mezclas de harina

A lo mejor vea una lista de ingredientes que incluye una mezcla de harina como un ingrediente. La mezcla de harina estará seguida por una lista de sub-ingredientes que componen la mezcla de harina. **Trate estas mezclas de harina como un ingrediente de grano cuando aplique la Regla de Tres.**

Si la mezcla de harina es el primer ingrediente de grano en la lista de ingredientes, entonces debe determinar si la mezcla de harina es un grano integral. Si la mezcla de harina se compone solo de ingredientes de grano integral, entonces la mezcla de harina es un grano integral. Ahora puede continuar examinando el segundo y tercer ingrediente de grano según descrito en las páginas 2 y 3.

Si la mezcla de harina incluye granos que no son integrales, entonces la mezcla de harina no se considera un grano integral según la Regla de Tres.

Si la mezcla de harina es el segundo o tercer ingrediente de grano, entonces la mezcla de harina puede estar compuesta de granos integrales, granos enriquecidos, salvado y/o germen. Si la mezcla de harina incluye alguna harina o grano no acreditable, entonces la mezcla de harinas no es un ingrediente de grano acreditable.

**INGREDIENTES:** Harina integral (harina de trigo integral, harina de arroz integral, harina de avena integral)<sup>1</sup>, agua, mezcla de harina (harina de graham, harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida, salvado de trigo)<sup>2</sup>, levadura, sal.

1. La **harina integral** se puede considerar el **primer** ingrediente de grano según la Regla de Tres. La **harina integral** contiene solo ingredientes de grano integral, por lo que es un **ingrediente integral**.
  2. La **mezcla de harina** puede considerarse el **segundo ingrediente** de grano según la Regla de Tres. La mezcla de harina contiene **ingredientes de grano integral** (harina graham), **ingredientes enriquecidos** (harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida) y **salvado** (salvado de trigo).
  3. Este producto no tiene un tercer ingrediente de grano.
- ✓ El producto se considera rico en grano integral.

**INGREDIENTES:** Mezcla de harinas (harina de durum, harina bromada, harina de arroz integral), agua, sal.

- ✗ Esta mezcla de harina incluye dos **harinas no acreditables** (harina de durum y harina bromada), por lo que la mezcla de harina no es un ingrediente de grano acreditable.

## Identificar cereales para el desayuno ricos en grano integral en el CACFP

Solo para cereales de desayuno listos para comer, si el primer ingrediente es de grano integral, y el cereal está fortificado, entonces el cereal es rico en grano integral en el CACFP. Recuerde verificar que el cereal también cumpla con el límite de azúcar del CACFP. Para obtener más información sobre los límites de azúcar para el cereal, consulte “Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas” en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-meal-pattern-training-worksheets>.



### Para determinar si un cereal listo para comer es rico en grano integral:

#### 1. Mire el primer ingrediente ►

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral, **vaya al Paso 2.**
- ✗ **No:** Si el primer ingrediente no es un grano integral, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la Regla de Tres.\*

#### 2. Busque la fortificación ►

¿El cereal está fortificado?

Busque las palabras “fortificado” en el empaque del alimento. También puede consultar la lista de ingredientes para ver si enumera las vitaminas y minerales que se han agregado al producto. Los cereales que no están fortificados no tendrían vitaminas y minerales añadidos.

- ✓ **Sí:** Si el cereal está fortificado, entonces este alimento es rico en grano integral! Si su cereal contiene otros ingredientes de grano, no necesita considerarlos.
- ✗ **No:** Si el cereal tiene un grano integral como el primer ingrediente, pero no está fortificado, entonces siga las instrucciones de la Regla de Tres en las páginas 2 y 3 para ver el segundo y el tercer ingrediente.

**INGREDIENTES:** Avena de grano integral<sup>1</sup>, almidón de maíz, azúcar, sal, fosfato tripotásico, vitamina E. **Vitaminas y Minerales<sup>2</sup>:** carbonato de calcio, hierro y zinc, vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina B12.

1. El primer ingrediente es la “**avena de grano integral**,” que es un **ingrediente de grano integral**.
  2. La presencia de “**Vitaminas y Minerales**” en la lista de ingredientes indica que este cereal está fortificado.
- ✓ Este cereal de desayuno es rico en grano integral porque el primer ingrediente es el **grano integral** y el cereal está **fortificado**.

# Cómo identificar alimentos ricos en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los alimentos ricos en grano integral están llenos de vitaminas y otros nutrientes que los niños y los adultos necesitan para crecer, desarrollarse y gozar de buena salud.



## Requisitos de los alimentos ricos en grano integral

“Rico en grano integral” significa que al menos la mitad de los granos en un alimento son integrales y los ingredientes de grano restantes son enriquecidos, salvado o germen. Algunos ejemplos de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen incluyen la harina blanca enriquecida, el salvado de avena y el germen de trigo. En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), se debe ofrecer una porción de granos ricos en grano integral al menos una vez al día. **Este requisito no se aplica a los bebés (de 0 a 11 meses de edad).**

## Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral

Hay varias formas de saber si un alimento es rico en grano integral en el CACFP. El alimento solo necesita cumplir con **uno** de estos métodos para ser considerado rico en grano integral. No es necesario cumplir con todos los métodos.

- 1 La regla de tres.** Los alimentos que cumplen con la *regla de tres* son ricos en grano integral. De acuerdo con la *regla de tres*, los alimentos son ricos en grano integral si el primer ingrediente (o el segundo después del agua) en el alimento es integral y el segundo y tercer ingrediente de grano son integrales, enriquecidos, salvados o de germen. Consulte el recurso “Identificar alimentos ricos en granos integrales en el CACFP usando la lista de ingredientes” en <https://teamnutrition.usda.gov> para más información.

*En la imagen de la derecha, el primer ingrediente de grano es integral. No hay un segundo o tercer ingrediente de grano, por lo tanto, esta galleta es rica en grano integral. ▶*



**INGREDIENTES:** Harina de trigo integral, aceite, azúcar, sal, jarabe de caña.

## Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral (continuación)

**2 Listas de WIC.** Cualquier grano, excepto los cereales, incluido en la lista estatal aprobada por el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (mejor conocido como WIC, por sus siglas en inglés) se considera rico en grano integral en el CACFP. Esto incluye las tortillas, pastas, arroz y panes enumerados en la lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando use la lista de WIC para elegir un cereal rico en grano integral, asegúrese de elegir uno que esté marcado como grano integral en la lista de WIC.

**3 Documentación.** Los alimentos que tienen una receta o documentación estandarizada, tales como una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) que indiquen que el ingrediente principal del alimento es un grano integral, son considerados ricos en grano integral en el CACFP.

**4 Granos integrales en las escuelas.** Los alimentos que se consideran ricos en grano integral en los programas de comidas escolares (el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar) son ricos en grano integral en el CACFP. No todos los granos servidos en los programas de comidas escolares son ricos en grano integral, así que debe asegurarse de buscar específicamente alimentos designados como ricos en grano integral.



### Información sobre el paquete de los alimentos:

**5 Declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA.** Los alimentos son ricos en grano integral si su paquete tiene una de las dos declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés):

“Diets rich in whole grain foods and other plant foods and low in total fat, saturated fat, and cholesterol may reduce the risk of heart disease and certain cancers.”

*“Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.”*

“Diets rich in whole grain foods and other plant foods, and low in saturated fat and cholesterol, may help reduce the risk of heart disease.”

*“Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.”*

**6 Etiquetas.** Ciertos panes y pastas que tienen en el nombre, las palabras “trigo integral” son ricos en grano integral. Los alimentos etiquetados exactamente como están escritos a continuación se consideran ricos en grano integral:

- Pan, panecillos y bollos de trigo integral
- Pan, panecillos y bollos de trigo entero
- Pan, panecillos y bollos de tipo *Graham* (esto no incluye las galletas *graham*)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral



## A qué se debe prestar atención

Las siguientes imágenes muestran etiquetas que no se pueden usar para determinar si un alimento es rico en grano integral. Si ve una de estas etiquetas en un alimento, deberá usar uno de los métodos detallados en las páginas 1 y 2 para ver si el alimento es rico en grano integral.

?

El término “trigo entero o integral” solo puede usarse para indicar que un grano es rico en grano integral bajo ciertas circunstancias. Consulte la sección de “Etiquetas” en la página 2 para más información.



?

El sello de grano entero o integral no se puede usar para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP.



?

Los alimentos etiquetados con las frases “hecho con granos enteros o integrales”, “multi-grano” o “grano entero” puede que no sean ricos en grano integral.



## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cuáles de los siguientes alimentos son ricos en grano integral en el CACFP?



▲ Aparece en la lista de WIC



### Respuestas:

- A y C son ricos en grano integral porque:
- Las tortillas de maíz (A) aparecen en la lista de WIC de un Estado y
  - Las galletas (C) cumplen con la “regla de tres”. El primer ingrediente, la harina de trigo integral, es un grano integral, el segundo ingrediente, la harina enriquecida, es un grano enriquecido, y el tercer ingrediente, el salvado de trigo, es un tipo de salvado.
  - El *bagel* de trigo integral (B) puede que sea rico en grano integral o puede que no sea rico en grano integral. Solo los panes y algunas pastas etiquetadas como “trigo integral” se consideran ricas en grano integral. En este caso deberá usar otro método para saber si estos panecillos son ricos en grano integral.

# Añadir granos integrales a su menú en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los alimentos ricos en grano integral son una parte importante de su menú en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los alimentos ricos en grano integral están llenos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que ayudan a mantener la salud de los niños y adultos.

## ¿Con qué frecuencia debo servir granos integrales en el CACFP?

Cada día, al menos un componente de grano en una comida o merienda debe ser “rico en grano integral”. Los alimentos ricos en grano integral deben ofrecerse al menos una vez al día, no una vez por comida/merienda. En el CACFP, rico en grano integral significa que al menos la mitad de los ingredientes de grano en un alimento son integrales, y los granos restantes son granos enriquecidos, salvado o germen. Esto es requerido solo para los patrones de comidas de niños y adultos en el CACFP. El requisito de alimentos ricos en grano integral no se aplica a los patrones de comidas para bebés.



### Si sirve comidas y meriendas al mismo grupo de niños o adultos durante el día:

- ✓ Sirva alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos en una de las comidas o meriendas cada día.

### Si sirve comidas y meriendas a diferentes grupos de niños o adultos durante el mismo día (por ejemplo, sesiones en la mañana y en la tarde):

- ✓ Sirva alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos a uno de los grupos de niños o adultos cada día.

### Si solo sirve meriendas:

- ✓ No tiene que servir el componente de los granos en la merienda. Pero si lo hace, debe ser rico en grano integral.

### Si solo sirve el desayuno y desea servir carne o sustituto de carne:

- ✓ No necesita servir un grano, porque está reemplazando el componente de los granos con carne o sustituto de carne. Puede hacer esto hasta tres veces por semana. En los días en que no se sirve carne o sustituto de carne, debe servir alimentos ricos en grano integral para el componente de los granos. Si decide servir un grano como un alimento “extra” que no cuenta para los requisitos del patrón de comida del CACFP, entonces el grano no tiene que ser rico en grano integral.

### Si su sitio extracurricular en riesgo o guardería para adultos sirve desayuno, almuerzo o cena utilizando “Ofrecer Versus Servir”:

- ✓ Todos los alimentos de granos que se ofrecen en la comida que desea contar hacia el requisito de rico en grano integral, deben ser ricos en grano integral.



### ¿Puedo servir un postre a base de granos si es rico en grano integral?

- ✗ Los postres a base de granos, incluso aquellos hechos con granos integrales, no se pueden contar hacia el componente de los granos en una comida o merienda del CACFP. Hay muchos otros deliciosos alimentos ricos en grano integral que usted puede añadir a sus menús.

## ¿De qué maneras puede servir alimentos ricos en grano integral en las comidas y meriendas?

El requisito es que los alimentos ricos en grano integral se ofrezcan al menos una vez al día. Pero, puede optar por ofrecer alimentos ricos en grano integral con más frecuencia. Vea estas formas fáciles de servir alimentos ricos en grano integral:

Desayuno	Almuerzo/Cena	Meriendas
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Avena*</li> <li><input type="checkbox"/> Panqueques o <i>waffles</i> ricos en grano integral</li> <li><input type="checkbox"/> Tostadas de pan de trigo integral</li> <li><input type="checkbox"/> <i>English Muffin</i>, <i>bagel</i> o <i>biscuit</i> rico en grano integral</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Muffins</i> rico en grano integral</li> <li><input type="checkbox"/> Cereal rico en grano integral*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Macarrones o espaguetis de trigo integral</li> <li><input type="checkbox"/> Arroz integral</li> <li><input type="checkbox"/> Quinoa</li> <li><input type="checkbox"/> Bulgur</li> <li><input type="checkbox"/> Arroz salvaje</li> <li><input type="checkbox"/> Rollo de pan o panecillo de trigo integral</li> <li><input type="checkbox"/> Masa de pizza rica en grano integral</li> <li><input type="checkbox"/> Tortilla rica en grano integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Galletas “Crackers” ricas en grano integral</li> <li><input type="checkbox"/> Triángulos de pita ricos en grano integral</li> <li><input type="checkbox"/> Mezcla de cereales ricos en grano integral*</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Pretzels</i> ricos en grano integral</li> <li><input type="checkbox"/> Pastel de arroz integral</li> <li><input type="checkbox"/> Pan de banana rico en grano integral</li> <li><input type="checkbox"/> Chips ricos en grano integral</li> </ul>

\*El cereal debe cumplir con los límites de azúcar del CACFP.

## ¿Cómo puedo compartir información sobre los alimentos ricos en grano integral en mi menú?

Algunas formas sencillas que los proveedores del CACFP resaltan los granos integrales en sus menús incluyen:



Escribir “trigo integral” o “TI” delante de un alimento en el menú, como “pan de trigo integral” o “pan TI”.



Añadir un ícono divertido de un grano o una imagen al lado de alimentos de ricos en grano integral.



Hacer una marca de verificación para mostrar que un alimento es rico en grano integral.

No hay requisitos federales del CACFP que le obligue a indicar en su menú los alimentos que son ricos en grano integral. Consulte con su Agencia estatal u Organización patrocinadora para conocer sus requisitos. Resaltar los alimentos de ricos en grano en su menú comunica a las familias que está ofreciendo alimentos nutritivos a sus seres queridos. Las familias pueden percibir esto como una señal de calidad en las comidas y las meriendas que está ofreciendo.



## ¡Pruébalo!

Mire los menús de tres sitios del CACFP a continuación. ¿Qué menús cumplen con los requisitos del CACFP para alimentos ricos en grano integral?

### Menú 1

Servido en un centro de cuidado infantil que sirve a un grupo de niños por la mañana y otro en la tarde

**Desayuno:** Fresas cortadas, *waffles* ricos en grano integral, leche 1%

**Almuerzo:** Pollo al horno, leche 1%, brócoli, gajos de naranja, arroz blanco

**Merienda:** Rodajas de manzana y palito de queso

### Menú 2

Servido en un centro extracurricular en riesgo que solo sirve meriendas

**Merienda:** *Pretzels* enriquecidos y humus (salsa de frijoles)

### Menú 3

Servido en un centro extracurricular en riesgo que solo sirve meriendas

**Merienda:** Palitos de apio y mantequilla de semilla de girasol

**Respuesta:** Los menús 1 y 3 cumplen con el requisito del CACFP para alimentos ricos en grano integral. El menú 2 no cumple con el requisito de alimentos ricos en grano integral del patrón de comidas en el CACFP. Debido a que el centro solo sirve meriendas, los granos que se sirven en la merienda deben ser ricos en grano integral. Los *pretzels* en esta merienda están enriquecidos, no son ricos en grano integral, por lo que esta merienda no cumple con el requisito.



# Cómo determinar las onzas equivalentes de granos en las recetas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los alimentos de granos preparados con recetas caseras pueden ser una maravillosa incorporación para los menús del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Estos alimentos pueden contar para la cantidad mínima requerida de granos, que se conocen como las onzas equivalentes (oz eq), en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP.

**Una onza equivalente (oz eq) de granos es igual a 16 gramos de granos.**

**Para determinar cuántas oz eq de granos hay en una porción de una receta, usted puede:**

- A** Completar la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras en la página 6.
- 
- B** Pesar una porción del alimento de grano. Compare el peso del alimento con el que aparece en la Hoja de capacitación “El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP” en [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov). También puede comparar el peso del alimento con el que aparece en el “Apéndice A: Grains Requirements for Child Nutrition Programs” disponible solo en inglés en [foodbuyingguide.fns.usda.gov](https://www.foodbuyingguide.fns.usda.gov).

# Uso de la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras

Usted puede usar la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras en la página 6 para ayudarle a determinar cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción de su receta. Complete la Hoja de trabajo siguiendo los pasos a continuación:

- 1 Escriba el nombre de la receta en el renglón después de "Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras". Luego, indique cada alimento de grano acreditable en la receta. Los granos acreditables incluyen granos integrales, granos enriquecidos, de salvado y germen. Consulte la Tabla para convertir granos en la página 5 para obtener una lista de los alimentos de granos que se usan comúnmente. Si un ingrediente de su receta no es acreditable, no lo incluya en la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras.

## Masa para pizza

**Rendimiento:** 25 porciones

### Ingredientes

- 3 ¼ tazas de harina de pan enriquecida
- 3 ½ tazas de harina de trigo integral
- ½ taza de leche
- ⅓ taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca activa



Los alimentos de granos acreditables en esta receta son la harina de pan enriquecida y la harina de trigo integral.

## Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras: Masa para pizza

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida		x		=	
Harina de trigo integral		x		=	
5		Total de gramos de granos acreditables			

**2** Enumere la cantidad de cada alimento de grano acreditable en la receta. Si las cantidades se indican en fracciones, cambie las cantidades a decimales utilizando la Tabla de fracciones y decimales que aparece a continuación.

Fracción	Equivale a	Decimales
$\frac{1}{8}$	=	0.125
$\frac{1}{4}$	=	0.25
$\frac{1}{3}$	=	0.333
$\frac{3}{8}$	=	0.375
$\frac{1}{2}$	=	0.5
$\frac{5}{8}$	=	0.625
$\frac{2}{3}$	=	0.667
$\frac{3}{4}$	=	0.75
$\frac{7}{8}$	=	0.875

**Masa para pizza**

Rendimiento: 25 porciones

**Ingredientes**

- 3  $\frac{1}{4}$  tazas de harina de pan enriquecida
- 3  $\frac{1}{2}$  tazas de harina de trigo integral
- $\frac{1}{2}$  taza de leche
- $\frac{1}{3}$  taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca activa



3  $\frac{1}{4}$  tazas = 3.25 tazas  
 3  $\frac{1}{2}$  tazas = 3.5 tazas

1	2		3		4
Alimento de grano	Cantidad	Multiplicado por	Factor de conversión	Equivale a	Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x		=	
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x		=	
<b>5 Total de gramos de granos acreditables</b>					

**3** Si la receta indica la cantidad de alimentos de granos en gramos (g), vaya al Paso 5. Si las cantidades se indican en tazas, onzas o libras, deberá convertir estas medidas a gramos. Para hacerlo, use la Tabla para convertir granos en la página 5 para encontrar el factor de conversión para cada alimento de grano. Escriba el factor de conversión para cada alimento de grano en la hoja de trabajo. Si la receta tiene un alimento de grano acreditable que no está en la tabla, usted deberá pesar su alimento en gramos.

1	2		3		4
Alimento de grano	Cantidad	Multiplicado por	Factor de conversión	Equivale a	Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	

- 4** Multiplique la cantidad del alimento de grano acreditable por el factor de conversión para determinar los gramos de granos del alimento. Si ha pesado el alimento, ingrese el peso en la columna "Gramos de granos".

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	445.25 g
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	420 g
5 Total de gramos de granos acreditables					

- 5** Suma los gramos de todos los ingredientes de granos acreditables para determinar el total de gramos de granos acreditables en la receta.

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	445.25 g
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	420 g
5 Total de gramos de granos acreditables					865.25 g

$$445.25 \text{ gramos de harina de pan enriquecida} + 420 \text{ gramos de harina de trigo integral} = 865.25 \text{ gramos de granos acreditables}$$

- 6** Divida el total de gramos de granos acreditables en la receta (del Paso 5) para la cantidad de porciones (rendimiento) en la receta. Esto le indica la cantidad de granos acreditables por porción.

$$865.25 \text{ gramos de granos acreditables} \div 25 \text{ porciones} = 34.61 \text{ gramos de granos acreditables por porción}$$

- 7** Divida los gramos de granos acreditables por porción (del Paso 6) entre 16 gramos. Esto le indica cuántas onzas equivalentes de granos hay en cada porción.

$$34.61 \text{ gramos de granos acreditables por porción} \div 16 \text{ gramos} = 2.16 \text{ oz eq de granos por porción}$$

- 8** Si la respuesta en el Paso 7 termina en un número decimal, redondee hacia el número menor más cercano a 0.25 onza equivalente (oz eq) de granos.

**2.16 se redondea a 2.**

**Una porción de esta masa de pizza proporciona 2 onzas equivalentes de granos.**

# Tabla para convertir granos

Cualquier ingrediente: 1 libra (lb) = 453.6 g, 1 onza = 28.25 g

Ingrediente	Unidad de medida	Factor de conversión
<b>Avena, de cocción rápida o copos</b>	1 taza	81 g
Fibra de avena (no acreditable)	-	-
Fibra de maíz (no acreditable)	-	-
<b>Germen de trigo</b>	1 taza	115 g
<b>Harina blanca, enriquecida</b>	1 taza	125 g
Harina blanca, no enriquecida (no acreditable)	-	-
Harina bromada (no acreditable)	-	-
Harina de almendras (no acreditable)	-	-
<b>Harina de arroz, enriquecida</b>	1 taza	160 g
<b>Harina de arroz, integral</b>	1 taza	158 g
Harina de arroz, no enriquecida (no acreditable)	-	-
<b>Harina de avena, integral</b>	1 taza	120 g
Harina de lenteja (no se acredita como un grano)	-	-
Harina de maíz amarillo (no acreditable)	-	-
<b>Harina de pan, enriquecida</b>	1 taza	137 g
Harina de sorgo (no acreditable)	-	-
Harina de tapioca (no acreditable)	-	-
<b>Harina de trigo integral</b>	1 taza	120 g
Harina de trigo, no enriquecida (no acreditable)	-	-
<b>Harina gruesa de maíz, enriquecida, sin germen</b>	1 taza	138 g
<b>Harina gruesa de maíz, integral</b>	1 taza	117 g
<b>Harina leudante (<i>self-rising</i>), enriquecida</b>	1 taza	125 g
<b>Harina/masa de maíz, enriquecida</b>	1 taza	114 g
<b>Harina para todo uso, enriquecida, blanqueada y sin blanquear</b>	1 taza	125 g
<b>Salvado de avena</b>	1 taza	94 g
<b>Salvado de trigo</b>	1 taza	58 g
Semillas de chía (no se acreditan como un grano)	-	-
Semilla de lino (no se acredita como un grano)	-	-
<b>Trigo integral blanco/mezcla enriquecida 60/40 (Alimento del USDA)</b>	1 taza	120 g
<b>Trigo partido</b>	1 taza	160 g

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras para determinar cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción de la receta.

## Muffins multigranos

Rendimiento: 15 porciones

1 taza de harina de trigo integral

1 taza de salvado de avena

½ taza de harina para todo uso, enriquecida

⅓ taza de semillas de lino



### Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras:

1	2	3	4
Alimento de grano	Cantidad	Factor de conversión	Gramos de granos
		x	=
		x	=
		x	=
		x	=
5 Total de gramos de granos acreditables			

6 \_\_\_\_\_ gramos de granos acreditables ÷ \_\_\_\_\_ cantidad de porciones =  
\_\_\_\_\_ gramos de granos acreditables por porción

7 \_\_\_\_\_ gramos de granos acreditables por porción ÷ 16 gramos de granos por oz eq =  
\_\_\_\_\_ oz eq de granos por porción

8 Redondee la cantidad de oz eq hacia el número menor más cercano a 0.25 oz eq =  
\_\_\_\_\_ oz eq de granos por porción

8 Redondee la cantidad de oz eq hacia el número menor más cercano a 0.25 oz eq = 1 oz eq de granos por porción

7 18.43 gramos de granos acreditables por porción ÷ 16 gramos de granos por oz eq = 1.15 oz eq de granos por porción

6 276.5 gramos de granos acreditables ÷ 15 porciones = 18.43 gramos de granos acreditables por porción

1	2	3	4	5
Alimento de grano	Cantidad	Factor de conversión	Gramos de granos	Total de gramos de granos acreditables
Harina de trigo integral	1 taza	x	120 g	=
Harina para todo uso, enriquecida	½ taza	x	125 g	=
Salvado de avena	1 taza	x	94 g	=
		x		=
				276.5

### Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras: *Muffins multigranos*

## RESPUESTAS

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP visite [TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov).

# Cómo acreditar paquetes individuales de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los operadores del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) pueden servir alimentos de granos en paquetes individuales o en porciones pequeñas para cumplir con los requisitos de granos en las meriendas (refrigerios) y en las comidas, tales como cereales para el desayuno o galletas *crackers* de grano integral.

En el patrón de comidas del CACFP, las cantidades mínimas requeridas de granos se conocen como onzas equivalentes (oz eq). Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos que hay en una porción de alimentos.



## ¿Cuánta cantidad hay en 1 onza equivalente?

0.8 onza (22 gramos)  
de **galletas *crackers***  
de queso



= 1 oz eq de granos

1 onza (28 gramos)  
de **cereal tostado en**  
forma de "O"



= 1 oz eq de granos

2 onzas (55 gramos)  
de **muffin de arándanos**  
azules



= 1 oz eq de granos

# Uso de la Tabla de medidas de granos para paquetes individuales

Siga los pasos a continuación, para ver cuántos paquetes individuales de granos se necesitan para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP:

- 1 Mire la Tabla de medida de granos para paquetes individuales en las páginas 2-3 y encuentre el grano que desea servir en la columna de "Alimento de grano y peso del paquete". Los alimentos de granos se enumeran en orden alfabético. Si el alimento no aparece en la lista, consulte "¿Qué pasa si mi grano es diferente?" en la página 5.
- 2 Cada alimento en la tabla indica un peso mínimo del paquete al lado del nombre del alimento. Mire el paquete que desea servir y busque su peso en la etiqueta de Información Nutricional o en la parte de adelante del paquete. Verifique que el paquete pese lo mismo o más que el peso que indica la tabla (vea la página 4).
- 3 Mire la tabla y encuentre la columna para el grupo de edad de sus participantes y la comida o merienda (refrigerio) que está sirviendo. Esta columna enumera la cantidad de paquetes que deberá servir para cumplir con el requisito de granos del patrón de comidas del CACFP. Usted puede servir más de esta cantidad.

Tabla de medida de granos para paquetes individuales			
Alimento de grano y peso del paquete*	Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos		
	Grupo de edad y comida		
	<b>1 a 5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda o refrigerio	<b>6 a 18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda o refrigerio  <b>Adultos</b> en la merienda o refrigerio	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo y cena
	Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de...	Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de...	Sirva al menos 2 oz eq, que es alrededor de...
<b>Avena, seca</b> (sin sabor o con sabor añadido)** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Cereales, listos para comer, todos los tipos**</b> , al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Chips de bagel</b> al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes

\*Verifique si el paquete que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Cómo encontrar el peso de los paquetes individuales" en la página 4 para más información.

\*\*Debe tener no más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

**Todos los granos que se sirven en el CACFP deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.**

## Tabla de medida de granos para paquetes individuales

Alimento de grano y peso del paquete*	Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos Grupo de edad y comida		
	1 a 5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda o refrigerio	6 a 18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda o refrigerio  Adultos en la merienda o refrigerio	Adultos en el desayuno, almuerzo y cena
	Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de...	Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de...	Sirva al menos 2 oz eq, que es alrededor de...
			
<b>Chips de pita</b> al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Chips de maíz</b> al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Chips de tortilla,</b> al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Galletas crackers, dulces</b> (por ejemplo, forma de <i>animal</i> , <i>graham</i> , etc.) al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Galletas crackers, saladas</b> (por ejemplo, de queso, saltinas, trigo integral, etc.) al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Galleta de arroz (rice cakes)</b> al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Muffin de maíz</b> al menos 34 gramos o 1.2 onzas	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Muffin, todo tipo</b> (excepto maíz) al menos 55 gramos o 2 onzas	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Palomitas de maíz***</b> al menos 14 gramos o 0.5 onzas	1 paquete	2 paquetes	4 paquetes
<b>Pan croissant</b> al menos 34 gramos o 1.2 onzas	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Pretzels, duros***</b> al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
<b>Sémola de maíz, seca</b> al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes

\*Verifique si el paquete que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Cómo encontrar el peso de los paquetes individuales" en la página 4 para más información.

\*\*Debe tener no más 6 gramos de azúcar por onza seca.

\*\*\*Riesgo de atragantamiento para niños menores de 4 años.

**Todos los granos que se sirven en el CACFP deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.**

# Cómo encontrar el peso de los paquetes individuales

Todos los alimentos en la Tabla de medidas de granos indican los pesos por el nombre del alimento. Siga los pasos a continuación para ver si el paquete de granos que desea servir cumple con el peso mínimo indicado en la tabla.

- Encuentre el alimento de grano y el peso del paquete en la Tabla de medidas de granos. Por ejemplo, un paquete de *pretzels* duros debe pesar al menos 22 gramos o 0.8 onzas.

Alimento de grano y peso del paquete*	Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos Grupo de edad y comida		
	1 a 5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda o refrigerio	6 a 18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda o refrigerio  Adultos en la merienda o refrigerio	Adultos en el desayuno, almuerzo y cena
	Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de...	Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de...	Sirva al menos 2 oz eq, que es alrededor de...
<b>Pretzels, duros</b> al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete	2 paquetes

Pretzels duros marca P

Nutrition Facts	
1 Serving Per Container	
Serving Size	1 package (28g)



- Mire la etiqueta de Información Nutricional del alimento que está sirviendo. Encuentre el tamaño de la porción y asegúrese de que aparezca en la lista como "1 paquete" u otra expresión similar. Si el tamaño de la porción no se indica como 1 paquete, busque el peso del paquete en la parte de adelante del empaque, como se muestra en la imagen que aparece a continuación. Si el peso del paquete se indica en la parte delantera del empaque, vaya al Paso 4. Si el tamaño de la porción no es 1 paquete y el peso del paquete no se indica en la parte delantera del empaque, consulte "¿Qué pasa si mi grano es diferente?" en la página 5.
- Encuentre el peso de un paquete. En este ejemplo, un paquete de **Pretzels duros marca P** pesa 28 gramos.

Si el peso de un paquete no está escrito en la etiqueta de Información Nutricional, busque el peso en la parte delantera del paquete.

- Compare el peso de un paquete con el peso que se indica en la Tabla de medidas de granos. ¿El peso de este paquete es el mismo o es más pesado que el que aparece en la Tabla de medidas de granos?

**Si:** use la Tabla de medidas de granos para ver cuántos paquetes debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

En este ejemplo, un paquete de *pretzels* duros debe pesar al menos 22 gramos o 0.8 onzas para poder usar la Tabla de medidas de granos. Como 1 paquete de *Pretzels* duros de la marca P pesa 28 gramos, usted puede usar la fila de "*Pretzels*, duros" en la tabla para ver cuántos paquetes de *Pretzels* duros de la marca P se necesitan para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

**No:** use otro método para determinar cuántos paquetes debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Vea "¿Qué pasa si mi grano es diferente?" en la página 5.

## ¿Qué pasa si mi grano es diferente?

Si el paquete de granos que está sirviendo:

- es más liviano que el alimento que se indica en la Tabla de medidas de granos, o
- no indica el peso del paquete, o
- no aparece en la tabla de medidas de granos,

Usted tendrá que usar otro método para determinar cuántos paquetes se necesitan para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Para hacer esto, usted podría:

- Usar el "Apéndice A: Herramienta de granos del *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*" (FBG, por sus siglas en inglés) disponible solo en inglés en [foodbuyingguide.fns.usda.gov](http://foodbuyingguide.fns.usda.gov).
- Usar la Hoja de capacitación "Cómo calcular las onzas equivalentes de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en [TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov).
- Contactar a su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener ayuda.



## ¿Hay otras consideraciones para la planificación del menú?

Si sirve un paquete que pesa más de lo que se indica en la Tabla de medida de granos, entonces usted pudiera estar sirviendo más granos que los requeridos por el patrón de comidas del CACFP. Las cantidades de las porciones indicadas en el patrón de comidas son mínimas, de modo que puede servir más de esa cantidad. Sin embargo, las herramientas descritas en "¿Qué pasa si mi grano es diferente?" también pueden ayudarle a determinar qué cantidad de un alimento debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas sin servir más de lo que se necesita. Trabaje con sus vendedores para comprar paquetes individuales de granos que proporcionen la cantidad correcta a sus participantes.

### Respuestas:

Vea las preguntas de práctica, ¡Ponga a prueba su conocimiento! en la página 6.

1. Usted debe servir a cada niño al menos la mitad ( $\frac{1}{2}$ ) de un muffin de maíz. Como cada muffin de maíz pesa 1.2 onzas (34 gramos), usted puede usar la fila para "Muffin de maíz" en la Tabla de medidas de granos (Página 3) para ver cuántos muffins debe servir a cada niño.
2. Usted debe servir a cada participante, 2 cajas de cereal de hojuelas de salvado de la marca B. Como una caja de este cereal pesa 1 onza, usted puede usar la fila para "Cereal, listo para comer, todos los tipos" en la Tabla de medidas de granos (Página 2) para ver cuántas cajas debe servir a cada participante. También puede servir a cada participante 1 caja de cereal de hojuelas de salvado de la marca B y servir 1 oz eq de otro alimento de grano.
3. No, no debe usar la Tabla de medidas de granos para ver cuántas bolsas de galletas crackers saladas de la marca S debe servir. Un paquete de galletas saladas debe pesar al menos 0.8 onzas o 22 gramos para usar la tabla. Una bolsa de galletas saladas de la marca S pesa 0.75 onzas. Como 0.75 onzas es menor que 0.8 onzas, usted debe usar otro método para ver cuántos paquetes de galletas saladas de la marca S debe servir.

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la información en esta Hoja de capacitación para responder las siguientes preguntas. Vea las respuestas en la página 5.

**1** Usted desea servir *muffins* de maíz en paquetes individuales en el almuerzo para los niños de 3 años. Cada *muffin* de maíz pesa 1.2 onzas (34 gramos). ¿Cuántos *muffins* de maíz se deben servir a cada niño para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida en el almuerzo en el CACFP?

---

---

---

**2** Su centro de cuidado para adultos quiere ofrecer cajas individuales de cereal listo para comer en el desayuno. Una caja de hojuelas de salvado de la marca B pesa 1 onza (28 gramos). ¿Cuántas cajas de cereal de hojuelas de salvado se deben servir a cada participante para cumplir con la cantidad mínima requerida de granos en el desayuno?

---

---

---

**3** Su programa extracurricular quiere servir bolsas individuales de galletas *crackers* saladas de la marca S en la merienda o refrigerio para niños de 10 años. Una bolsa individual de galletas saladas de la marca S pesa 0.75 onzas (21 gramos). ¿Debería usted usar la Tabla de medidas de granos para determinar cuántas bolsas de galletas saladas de la marca S se deben servir? ¿Por qué sí o por qué no?

---

---

---

# Cómo calcular las onzas equivalentes de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los granos son una parte importante de las comidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). El patrón de comidas del CACFP establece las cantidades mínimas requeridas de las onzas equivalentes (oz eq) de granos para asegurarse que los niños y los adultos obtengan suficientes granos en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP. Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos en una porción de comida.



A continuación hay tres formas en las cuales usted puede determinar qué cantidad de un alimento debe servir en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP:

- 1** **Tabla para medir granos en el CACFP:** esta tabla muestra la cantidad de alimentos comunes de granos que corresponden a ½ onza equivalente, 1 onza equivalente y 2 onzas equivalentes. Puede encontrar la tabla en la hoja de capacitación de “El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en [fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp).
- 2** **Guía de compra de alimentos titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG, por sus siglas en inglés)*:** utilice la aplicación del “Apéndice A: Herramienta de granos” para ingresar la información de la etiqueta de información nutricional del producto de granos. Esta calculará cuántas onzas equivalentes hay en una porción. Use la aplicación de la Hoja de análisis de recetas (RAW, por sus siglas en inglés) para determinar las onzas equivalentes de granos en una porción de una receta estandarizada. Esta guía está disponible solo en inglés en [foodbuyingguide.fns.usda.gov](https://foodbuyingguide.fns.usda.gov).
- 3** **Método de cálculo:** use la información en la etiqueta de información nutricional del alimento y siga los pasos de “Cómo calcular las onzas equivalentes de granos” que comienza en la página 2 de esta hoja de capacitación.

# Cómo calcular las onzas equivalentes de granos

## ¿Cuál es el requisito?

- 1** Determine la cantidad mínima de granos que debe servir. Mire la tabla a continuación. Encuentre el grupo de edad de sus participantes y la comida o merienda (refrigerio) que está sirviendo.

Escriba la cantidad mínima de granos requerida aquí: \_\_\_ onza(s) equivalente(s).

**Ejemplo:** Usted quiere servir granos en el almuerzo a niños de 4 años. La cantidad mínima de granos requerida en el almuerzo para niños de 1 a 5 años de edad es  $\frac{1}{2}$  onza equivalente.



Grupo de edad y comida	Cantidad mínima de granos requerida
1 a 5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena y merienda (refrigerio)	$\frac{1}{2}$ onza equivalente
6 a 18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena y merienda (refrigerio)	1 onza equivalente
Adultos en la merienda (refrigerio)	1 onza equivalente
Adultos en el desayuno, almuerzo y cena	2 onzas equivalentes

- 2** Encuentre el alimento de grano que está sirviendo en la Tabla de onzas equivalentes de granos en las páginas 4 y 5.

Luego, encuentre la cantidad de onza(s) equivalente(s) requerida(s) (del paso 1).

Escriba aquí el peso de las onzas equivalentes requeridas: \_\_\_\_\_ gramos (g)

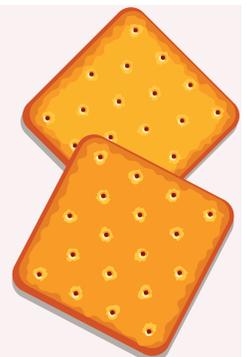
Alimento	$\frac{1}{4}$ oz eq es igual a	$\frac{1}{2}$ oz eq es igual a	$\frac{3}{4}$ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	2 oz eq es igual a
Empanizado de miga de pan	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Fideos <i>Chow Mein</i>	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Galletas <i>crackers</i> , saladas	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Palitos de pan (duro)	6 g	11 g	17g	22 g	44 g

### Ejemplo:

Usted está sirviendo galletas de trigo integral en el almuerzo para **niños de 4 años**.

El paso 1 muestra que debe servir por lo menos  **$\frac{1}{2}$  onza equivalente** de granos en el almuerzo.

La tabla de onzas equivalentes de granos muestra que  **$\frac{1}{2}$  onza equivalente** de galletas *crackers* saladas pesa **11 gramos**.



# Cómo calcular las onzas equivalentes de granos ¿Cuánto se necesita para cumplir con el requisito?

## Galletas crackers de queso Marca C

<b>Nutrition Facts</b>	
about 16 servings per container	
Serving Size <b>16 pieces (32g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories 140</b>	
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 0.87 mg	4%
Potassium 90mg	0%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**3**

Ahora, mire la etiqueta de información nutricional del grano que está sirviendo. Encuentre el tamaño de la porción. Escriba el peso de una porción aquí:

\_\_\_ gramos

Una porción de estas galletas pesa 32 gramos.

**4**

Encuentre la cantidad de alimento o unidades en una porción. Escriba la cantidad de alimento aquí:

\_\_\_ unidades

Hay 16 galletas (unidades) en una porción.

**5**

Divida el peso (gramos) de una porción (del paso 3) por la cantidad de unidades en una porción (del paso 4):

\_\_\_ gramos ÷ \_\_\_ unidades = \_\_\_ gramos por unidad

**32 gramos ÷ 16 galletas = 2 gramos por galleta**

**6**

Divida el peso de la(s) onza(s) equivalente(s) requerida(s) (del paso 2) por el peso del alimento (del paso 5):

\_\_\_ gramos ÷ \_\_\_ gramos por unidad = \_\_\_ unidades

**11 gramos ÷ 2 gramos por galleta = 5.5 galletas**

**7**

[Según sea necesario] Si la respuesta en el paso 6 termina en una fracción (como 5 ½) o en un decimal (como 5.5), redondee el número al siguiente número entero.

Cinco y medio (5.5) se redondea a 6 galletas. Sirva por lo menos 6 galletas de queso de la marca C a los niños de 4 años para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida para el almuerzo en el CACFP para este grupo de edad.

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP visite [TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov).

# Tabla de onzas equivalentes de granos



Alimento	¼ oz eq es igual a	½ oz eq es igual a	¾ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	2 oz eq es igual a
Arroz*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Bagels	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Biscuits	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Bollo de pan	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Bulgur/trigo partido*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Cereales de grano (cebada, quinua, etc.)*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Cereales, desayuno (todos los tipos, que incluyen sémola de maíz, avena, listos para comer, etc.)*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Chips de tortilla	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Croutons de pan	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Empanizado de harina	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Empanizado de miga de pan	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Envoltura de rollitos de huevo	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Fideos <i>Chow Mein</i> (listos para comer)	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Galletas <i>crackers</i> , dulces	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Galletas <i>crackers</i> , saladas	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Masa de pastel (para pasteles salados)	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Masa de pizza	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g

oz eq = onzas equivalente(s)      g = gramos

\*Los pesos enumerados se refieren a la versión seca/sin cocinar del alimento. Por ejemplo, 28 gramos de cebada, cereales de desayuno, arroz, etc. crudos son iguales a 1 onza equivalente de granos.



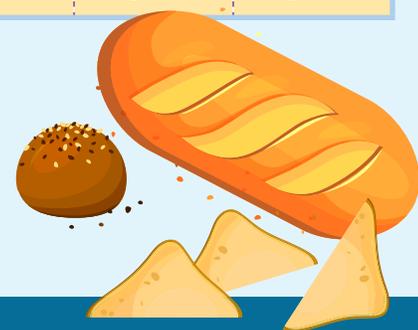
# Tabla de onzas equivalentes de granos



Alimento	¼ oz eq es igual a	½ oz eq es igual a	¾ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	2 oz eq es igual a
Muffin de maíz	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Muffins (todos, excepto el de maíz)	14 g	28 g	42 g	55 g	110 g
Palitos de pan (duro)	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Pan croissant	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Pan de maíz	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Pan inglés (English muffins)	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Pan pita	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Panecillo	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Panes	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Panqueques	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Pasta (rica en grano integral o enriquecida; todos los tipos)*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Pretzels, duros	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Pretzels, suaves	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Relleno (el peso se aplica al pan en el relleno)*	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Tortilla dura para tacos	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Tortillas	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Tostada francesa	18 g	35 g	52 g	69 g	138 g
Waffles	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g

oz eq = onzas equivalente(s)      g = gramos

\*Los pesos enumerados se refieren a la versión seca/sin cocinar del alimento. Por ejemplo, 28 gramos de cebada, cereales de desayuno, arroz, etc. crudos son iguales a 1 onza equivalente de granos.



# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Siga los pasos en las páginas 2-3 para responder las siguientes preguntas.

**A**

Usted quiere servir **pretzels duros de la marca P** en la merienda (refrigerio) en su centro después de la escuela, para niños de 7 a 10 años. ¿Cuántos pretzels debe servir para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida para este grupo de edad?

## Nutrition Facts

11 Servings Per Container

**Serving Size**      **20 Pretzels (30g)**



**B**

Usted quiere servir **arroz integral y tortillas suaves de harina de la marca T** para la cena a sus participantes adultos. Usted va a servir 1 onza equivalente de arroz integral. ¿Cuántas tortillas debe servir para cumplir con el requisito de la 1 onza equivalente de granos que hace falta?

## Nutrition Facts

10 Servings Per Container

**Serving Size**      **2 Tortillas (56g)**



Paso	1	2	3	4	5	6	7
Debe servir por lo menos <b>15 pretzels duros de la marca P</b> para cumplir con las cantidades mínimas de porción de granos en la merienda (refrigerio) para este grupo de edad.	1 oz eq	22 g	30 g	20 pretzels	1.5 gramos (30 gramos ÷ 20 pretzels)	14.6 pretzels (22 gramos ÷ 1.5 gramos)	15 pretzels
Debe servir <b>1 tortilla suave de harina de la marca T</b> para cumplir con el requisito de la 1 onza equivalente de granos que hace falta en la cena para este grupo de edad.	1 oz eq	28 g	56 g	2 tortillas	28 gramos (56 gramos ÷ 2 tortillas)	1 tortilla (28 gramos ÷ 28 gramos)	1 es un número entero; no se debe redondear
	Cantidad mínima de granos requerida	Peso de la onza equivalente requerida	Peso de una porción de granos	Cantidad de unidades en una porción	Peso de una unidad (Peso de una porción ÷ Número de unidades)	Cantidad de alimento a servir (Peso de la onza equivalente requerida ÷ peso de una unidad)	[Según sea necesario] Redondee las unidades

Respuestas

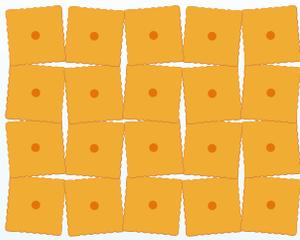
**B**

**A**

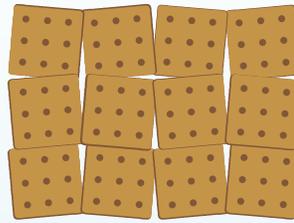
# El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los granos son una parte importante de las comidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Para asegurarse que los niños y adultos obtengan suficientes granos en las comidas y meriendas del CACFP, el patrón de comidas tiene las cantidades requeridas para el componente de los granos en onzas equivalentes (oz. eq.). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de grano en una porción de comida.

## ¿Cuánto es 1 onza equivalente?



**20 galletas de queso**  
(1" por 1") = 1 oz. eq.



**12 galletas delgadas de trigo**  
(1 ¼" por 1 ¼") = 1 oz. eq.



**5 galletas de trigo integral tejido**  
(1 ½" por 1 ½") = 1 oz. eq.

## Use la tabla de medidas de granos

La tabla de medidas de granos en las páginas 2-4 le indica qué cantidad de grano necesita servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Para usar esta tabla:

- 1 Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".
- 2 Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:
- 3 Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo. Esta columna enumera la cantidad de grano que deberá servir para cumplir con el requisito del patrón de comida para los granos.

**Incluye un peso** para el grano, como al menos 56 gramos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo, o más que, el grano en la tabla. Vea la página 5.

**No incluye un peso o tamaño** para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.

**Incluye un tamaño** para el grano, como aproximadamente 1 ¼" por 1 ½", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
<b>Pan pita/redondo</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	<b>Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de</b> ¼ pita o 14 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 ½ tazas o 14 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 pretzels (~1/3 taza) o 11 gramos

## Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda  Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena  Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
<b>Arroz (todos los tipos)</b>	¼ taza cocido o 14 gramos seco	½ taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
<b>Avena</b>	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Bagel</b> (entero) al menos 56 gramos*	¼ bagel o 14 gramos	½ bagel o 28 gramos	1 bagel o 56 gramos
<b>Bagel, mini</b> (entero) al menos 28 gramos*	½ bagel o 14 gramos	1 bagel o 28 gramos	2 bagels o 56 gramos
<b>Biscuit</b> al menos 28 gramos*	½ biscuit o 14 gramos	1 biscuit o 28 gramos	2 biscuits o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: granola</b>	⅛ taza o 14 gramos	¼ taza o 28 gramos	½ taza o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos</b>	½ taza o 14 gramos	1 taza o 28 gramos	2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: inflados (puffed)</b>	¾ taza o 14 gramos	1 ¼ taza o 28 gramos	2 ½ tazas o 56 gramos
<b>Cereales de grano</b> (cebada, bulgur, quinoa, etc.)	¼ taza cocido o 14 gramos secos	½ taza cocido o 28 gramos secos	1 taza cocido 56 gramos secos
<b>Galleta cracker, de queso, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1" por 1")**	10 galletas o 11 gramos	20 galletas (~⅓ taza) o 22 gramos	40 galletas (~⅔ taza) o 44 gramos
<b>Galleta cracker, de trigo integral tejido, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1 ½" por 1 ½")**	3 galletas o 11 gramos	5 galletas o 22 gramos	10 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, delgada, de trigo, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ¼")**	6 galletas o 11 gramos	12 galletas o 22 gramos	23 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, forma de oso, dulce</b> , (alrededor de 1" por ½")	12 galletas (~¼ taza) o 14 gramos	24 galletas (~½ taza) o 28 gramos	48 galletas (~1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta cracker, forma de pescado o similar, salada</b> (alrededor de ¾" por ½")	21 galletas (~¼ taza) o 11 gramos	41 galletas (~½ taza) o 22 gramos	81 galletas (~1 taza) o 44 gramos

**!** \*Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

\*\*Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

## Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	<b>Grupo de edad y comida</b>		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Galleta cracker, redonda, salada</b> (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, saltiline</b> (alrededor de 2" por 2")**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
<b>Galleta de animalitos</b> (alrededor de 1 ½" por 1")**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake)</b> al menos 8 gramos*	1 ½ galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 ½ galletas o 44 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake), mini</b> (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
<b>Galleta, graham</b> (alrededor de 5" por 2 ½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos
<b>Muffin de maíz</b> al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
<b>Palito de tostada francesa</b> al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
<b>Pan</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
<b>Pan croissant</b> al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
<b>Pan inglés</b> (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
<b>Pan pita/redondo</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos



\*Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

\*\*Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

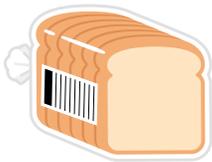
## Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda  Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena  Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
<b>Pan rápido y muffin</b> (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ muffin/rebanada o 28 gramos	1 muffin/rebanada o 55 gramos	2 muffins/rebanadas o 110 gramos
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 pretzels (~⅓ taza) o 11 gramos	14 pretzels (~⅔ taza) o 22 gramos	27 pretzels (~1 taza) o 44 gramos
<b>Pretzel, suave</b> al menos 56 gramos*	¼ pretzel o 14 gramos	½ pretzel o 28 gramos	1 pretzel o 56 gramos
<b>Rollo de pan o panecillo</b> (entero) al menos 28 gramos*	½ pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
<b>Sémola</b>	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Tortilla de taco o tostada, dura</b> al menos 14 gramos*	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina</b> (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina</b> (alrededor de 8")**	¼ tortilla o 14 gramos	½ tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de maíz</b> (alrededor de 5 ½")**	¾ tortilla o 14 gramos	1 ¼ tortillas o 28 gramos	2 ½ tortillas o 56 gramos
<b>Tostada, Melba</b> (alrededor de 3 ½" por 1 ½")	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
<b>Waffle</b> al menos 34 gramos*	½ waffle o 17 gramos	1 waffle o 34 gramos	2 waffles o 68 gramos



\*Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

\*\*Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.



## Use la etiqueta de información nutricional

Algunos alimentos en la tabla para medir granos pueden tener pesos debajo del nombre del alimento. Siga los pasos a continuación para ver si su grano cumple con el peso mínimo indicado en la tabla:

- 1** Encuentre el alimento de grano y su tamaño mínimo en la tabla para medir granos.

Por ejemplo, el peso mínimo para un panqueque es al menos 34 gramos.

Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
		<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
<b>Servir al menos ½ oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>Servir al menos 1 oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>Servir al menos 1 oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>Servir al menos 2 oz. eq.,</b> que es alrededor de
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueque o 68 gramos

- 2** Mire la etiqueta de información nutricional del grano que desea servir. Encuentre el peso del tamaño de porción (generalmente provisto en gramos (g)). Una porción de panqueques de la marca “P” pesa 117 gramos.

- 3** Usando la etiqueta de información nutricional, encuentre cuántos alimentos hay en una porción. Hay tres panqueques en una porción de panqueques de la marca “P”.

- 4** Si hay más de un alimento en una porción, deberá dividir para encontrar el peso de cada alimento. Por ejemplo, el tamaño de la porción de panqueques de la marca P es de tres panqueques.

Divida el peso de porción por el número de alimentos en una porción para encontrar el peso de cada alimento.

**Panqueques Marca P**

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size <b>3 Pancakes</b> (117g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	

$$\begin{array}{rcccl}
 117 \text{ gramos} & \div & 3 \text{ panqueques} & = & 39 \text{ gramos por panqueque} \\
 \text{Peso de porción} & & \text{Tamaño de porción} & & \text{Peso de cada alimento}
 \end{array}$$

**Compare el peso de un alimento con el peso mínimo del alimento que se encuentra en la tabla para medir granos (del paso 1). ¿Su alimento es del mismo peso, o más pesado, que el peso mínimo?**



**Sí:** Use la tabla para medir granos para ver cuánto de su grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. En el ejemplo anterior, los panqueques deben pesar al menos 34 gramos para usar la tabla para medir granos. Porque cada panqueque de la marca P pesa 39 gramos, usted puede usar la tabla como guía para la cantidad mínima de porción.



**No:** Use otro método para determinar qué cantidad de grano debe servir. Consulte “¿Qué pasa si mi grano es diferente?” en la página 6 para más información.



## ¿Hay otras consideraciones para la planificación de menús?

Si sirve un alimento que es más grande o pesa más de lo que se indica en la tabla para medir granos, está bien servir más granos de los requeridos en el patrón de comidas del CACFP. La tabla para medir granos puede ayudar a que sea más fácil servir suficientes granos. Sin embargo, las herramientas descritas en “¿Qué pasa si mi grano es diferente?” también pueden ayudarle a determinar qué cantidad de un alimento debe servir para cumplir con el patrón de comidas sin servir más de lo que se necesita.

## ¿Qué pasa si mi grano es diferente?

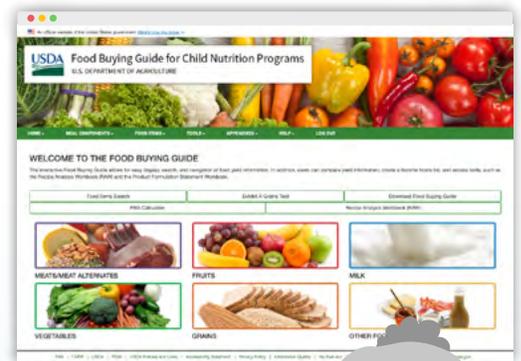
El grano que quiere servir es:

- ¿más pequeño que los alimentos listados en la tabla para medir granos?
- ¿más liviano que el alimento listado en la tabla para medir granos?
- ¿No está listado en la tabla para medir granos?

Si es así, deberá usar otra forma para saber cuánto servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Usted podría:

- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la herramienta interactiva para granos de la Guía de compra de alimentos (*FBG, por sus siglas en inglés*), *Apéndice A: Herramienta de granos (Exhibit A Grains Tool, en inglés)*, para los *Programa de Nutrición Infantil*. \* Esta herramienta le permitirá saber cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción del alimento.
- Usar la hoja de trabajo para análisis de recetas del *FBG (RAW, por sus siglas en inglés)*\* para determinar las onzas equivalentes por porción para recetas estandarizadas.

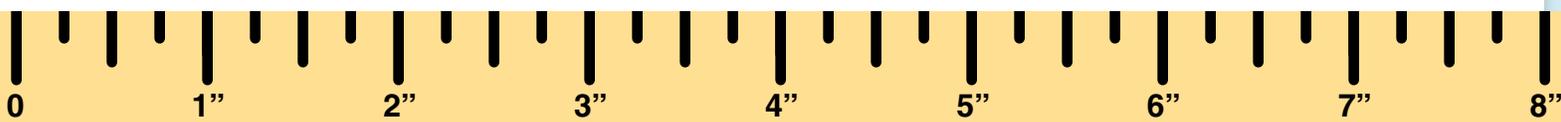
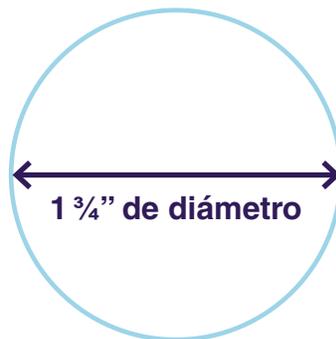
\*Disponible solo en inglés en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



## Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la “Tabla para medir granos”.

Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.



## Postres a base de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

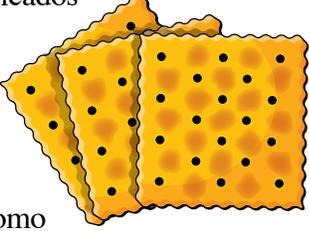
Los niños necesitan las vitaminas, los minerales y otros nutrientes en los alimentos como frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos magros ricos en proteínas. Muy frecuente, los niños llenan sus barrigas con alimentos ricos en azúcares añadidas y pocos en nutrientes.

A partir del 1 de octubre de 2017, los postres a base de granos ya no cuentan para el componente de granos de las comidas y meriendas (snacks) ofrecidas a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Este pequeño cambio ayuda a reducir la cantidad de azúcares añadidas que los niños consumen en el cuidado infantil.



### ¿Cuáles son los postres a base de granos?

La siguiente tabla enumera algunos postres comunes a base de granos:

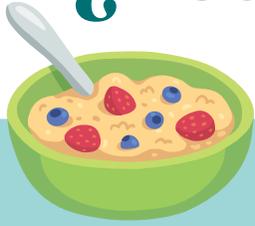
Postres a base de granos (No reembolsables en el CACFP):	Postres no basados en granos (Reembolsables en el CACFP):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brownies</li> <li>• Pasteles, incluyendo pastel de café y pastelitos (cupcakes)</li> <li>• Las barras de cereales, barras de desayuno y barras de granola</li> <li>• Galletas, incluyendo galletas waffle de vainilla</li> <li>• Donas de cualquier tipo</li> <li>• Rollos/barras/galletas de higo y otros rollos/barras/galletas rellenas de fruta</li> <li>• Pan de jengibre</li> <li>• Conos de helado</li> <li>• Dulces de cereal con malvavisco</li> <li>• Masa de pasteles dulces, tartas de frutas y empanadas de frutas</li> <li>• Budines de pan dulce</li> <li>• Biscotti dulces, como los elaborados con frutas, chocolates, glaseados, etc.</li> <li>• Croissants dulces, como los rellenos de chocolate</li> <li>• Chips de pita dulces, como los de sabor a canela y azúcar</li> <li>• Arroz con leche / arroz con dulce</li> <li>• Scones dulces, como las elaboradas con frutas, chocolates, glaseados, etc.</li> <li>• Rollos dulces, tales como rollos de canela</li> <li>• Pastelería</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de banana, pan de zucchini, y otros panes rápidos</li> <li>• Los cereales que cumplen con el límite de azúcar y son integrales, enriquecidos y/o fortificados</li> <li>• Pan de maíz</li> <li>• Galletas saladas, todos los tipos</li> <li>• Tostada francesa</li> <li>• Muffins (magdalenas)</li> <li>• Panqueques</li> <li>• Masa de pasteles salados, tales como pot-pie vegetal, o quiche</li> <li>• Croissants sin azúcar</li> <li>• Chips de pita sin azúcar</li> <li>• Biscotti salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc.</li> <li>• Púdines salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc.</li> <li>• Púdines salados de arroz, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc.</li> <li>• Scones salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc.</li> <li>• Galletas de dentición, galletas saladas y tostadas</li> <li>• Tortillas y chips de tortilla</li> <li>• Waffles (gofres)</li> </ul> 

**Los postres de grano integral y los postres caseros basados en granos tampoco son reembolsables en el CACFP.**

Puede encontrar más formación, planificación de menús y materiales de educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.



# ¿Todavía demasiado dulce?



- Incluso si un alimento no está etiquetado como un postre a base de granos, aún puede tener un alto contenido de azúcares añadidas. Como una mejor práctica, compare los granos y elija aquellos que tengan menos azúcares. Por ejemplo, la cantidad de azúcares añadidas en un *muffin* puede variar de una receta a otra. Algunos *muffins* son tan dulces como *cupcakes* e incluyen ingredientes como dulces y trozos de chocolate o cubiertas (toppings) de azúcar y canela.
- Busque alternativas a las cubiertas (toppings) dulces (como almíbar, miel y azúcares de canela). Por ejemplo, intente cubrir los panqueques con frutas en lugar de almíbar. Iniciar estas prácticas temprano ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables.

## ¡Pruébalo!

1. Piense en algunos postres a base de granos que solía servir antes. Agréguelos a la columna “En lugar de servir” a la izquierda.
2. ¿Cuáles son algunos otros alimentos que podría servir? Añádalos a la columna “Pruebe” en el medio.
3. Piense en otros alimentos que podrían sustituir a los de los ejemplos a continuación. Añádalos a la columna de la derecha bajo “Otras opciones”.

En lugar de servir:	Pruebe:	Otras opciones:
Donas o rollos de canela	Panqueques o waffles cubiertos con rodajas de fruta	
Dulces de cereal con malvavisco	Chips de tortilla integrales o fruta	
Galletas dulces	Galletas de trigo integral o galletas Graham	
Pastel o brownies	Pan de banana	
Repostería para tostadora	Tostadas de pan integral	

**¡Utilice sus listas de “Pruebe” y “Otras opciones” para ayudarle a planificar nuevos menús en su sitio!**

# Acreditación de alimentos combinados para bebés comprados en la tienda en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los alimentos combinados para bebés son alimentos que incluyen una mezcla de dos o más alimentos, tales como carne y vegetales. En determinadas circunstancias, estos alimentos pueden contar para una comida o merienda (refrigerio) para bebés reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

Antes de servir alimentos combinados comprados en la tienda, consulte con su Agencia estatal u organización patrocinadora. Es posible que ellos requieran que el envase de los alimentos para bebés, tenga una Declaración de la Formulación del Producto u otra forma de documentación que demuestre cómo se acredita el alimento en el patrón de comidas para bebés del CACFP.

## ¿Qué cantidad de alimentos combinados para bebés se debe ofrecer?

En el patrón de comidas para bebés del CACFP\*, las cantidades de alimentos que se sirven en las comidas y meriendas (refrigerios) se muestran en rangos, como de 0 a 2 cucharadas. Este rango le permite introducir lentamente alimentos nuevos cuando el bebé está listo según su desarrollo. Una vez que el bebé coma de manera regular, ofrézcale la cantidad completa de alimentos (el rango más alto).

Los alimentos combinados para bebés se deben ofrecer solo después de que el bebé haya sido introducido a los ingredientes individuales de los alimentos combinados. Por ejemplo, antes de darle a un bebé una combinación de pollo y vegetales, el bebé ya debe haber consumido tanto el pollo como los vegetales por separado, como alimentos de un solo ingrediente. Para más información sobre cómo introducir los alimentos visite [fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program).

**Los bebés que comen alimentos combinados deben haber demostrado que están listos según su desarrollo y que aceptan cada ingrediente en el alimento combinado. Cuando ofrezca una comida combinada comprada en la tienda, debe asegurarse de que el envase del alimento combinado brinde la cantidad completa y necesaria del componente alimenticio. De lo contrario, debe ofrecer más alimentos de ese componente para cumplir con la cantidad total del alimento.**

**Recuerde, esta es la cantidad que se le debe ofrecer al bebé, pero no es necesario que el bebé se la coma toda.**

\*Para más información sobre el patrón de comidas para bebés del CACFP, consulte la guía "Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en [fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program).

# Cantidades requeridas de los componentes alimenticios en las comidas y meriendas (refrigerios)

## Desayuno, almuerzo y cena\*

- **Granos/Carnes/Sustitutos de carne:** ½ oz eq (4 cda) de cereal para bebés fortificado con hierro o 4 cda de carne, pescado, pollo, huevo entero, frijoles o guisantes secos cocidos; o ½ taza (4 oz) de yogur o requesón; o una combinación.
- **Vegetales/Frutas:** 2 cdas de vegetales, frutas o ambos.

## Merienda (refrigerio)\*

- **Granos:** ½ oz eq (4 cda) de cereal para bebés, ½ oz eq de pan/alimentos parecidos al pan, ¼ oz eq de cereal de desayuno listo para comer o ¼ oz eq de galletas “crackers”.
- **Vegetales/Frutas:** 2 cucharadas de frutas, vegetales o una combinación de ambos.

\*También, se debe ofrecer al bebé leche materna y/o fórmula infantil fortificada con hierro en el desayuno, el almuerzo, la cena y la merienda (refrigerio).

## ¿Cómo acredito los alimentos combinados para bebés?

Siga los pasos a continuación para ver cómo los alimentos combinados para bebés cuentan para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable.

- 1 Busque el ingrediente(s) acreditable(s) en la comida para bebés. ¿Para qué componente(s) se acreditan estos ingredientes?

En la tabla a continuación y en la página 3 aparecen algunos ingredientes comunes que son acreditables y otros que no son acreditables según el patrón de comidas para bebés del CACFP. Un alimento combinado para bebés se puede servir siempre y cuando tenga al menos un componente acreditable, aunque también contenga ingredientes no acreditables.

**Busque los alimentos combinados para bebés que estén hechos con muy pocos o sin ingredientes que no sean acreditables. Esto ayudará a que el bebé reciba la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse.**

### Acreditable

Alimento	Componente alimenticio
Aves (pollo y pavo)	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Carnes (carne de res, cerdo)	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Cereal para bebés fortificado con hierro*	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Cereales listos para comer	Granos (acreditables solo en la merienda)
Frijoles	Carnes/Sustitutos de carne o Vegetales/Frutas
Frutas (no liofilizado, no en jugo)	Vegetales/Frutas
Pescados de aleta y crustáceos	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Queso (natural o procesado)	Granos/Carnes/Sustitutos de carne
Vegetales (no liofilizado, no en jugo)	Vegetales/Frutas
Yogur (excepto yogur de soya)	Granos/Carnes/Sustitutos de carne

\*En la merienda (refrigerio), el cereal para bebés fortificado con hierro cuenta para el componente de granos ya que no hay un requisito para el componente de carnes/sustitutos de carne en las meriendas (refrigerios).

Para más información sobre los alimentos que son acreditables en el patrón de comidas para bebés, consulte el “Apéndice F: Lista de alimentos para bebés” en la guía de “Alimentación para bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en [fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program).

## No acreditables

### Alimento

Arroz	Mijo
Avena	Nueces y semillas
Cebada	Queso seco o en polvo*
Granola	Quinoa
Granos cocidos	Trigo
Granos mixtos	Vegetales y frutas liofilizadas (por ejemplo, banana liofilizada)
Macarrones y otras pastas	Yogur de soya
Mantequilla de nueces (frutos secos) y semillas	

\*De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos, el queso seco o en polvo no cumple con la definición de "queso".

2

¿Los alimentos combinados para bebés solo incluyen ingredientes de un componente alimenticio?

- **Sí.** Si los alimentos combinados para bebés solo tienen ingredientes de un componente alimenticio, vaya al paso 4. También, puede consultar el ejemplo # 1 (página 5) sobre cómo acreditar este alimento.
- **No.** Vaya al paso 3.

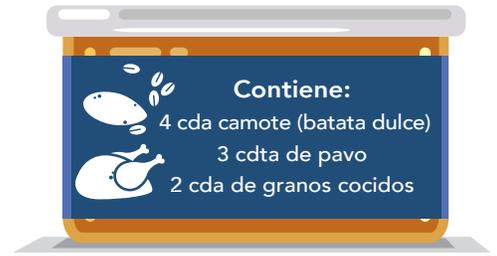


## ¿Cómo acredito los alimentos combinados para bebés? (continuación)

3

¿Aparece en el envase del alimento la cantidad de cada ingrediente acreditable como una cantidad de volumen (es decir, tazas, cucharadas (cda) o cucharadita (cdta), etc.)?

- **Sí.** Si la cantidad de cada ingrediente aparece como una unidad de volumen, tales como tazas, cda, cdta, etc., vaya al paso 4. También, puede ver el ejemplo # 2 (página 5) sobre cómo acreditar este alimento.



### Ingredientes:

65% de banana orgánica, 30% de agua, 3% de harina de avena orgánica, 1% de copos de cebada orgánica, 0.277% de canela orgánica, 0.1% de concentrado de jugo de limón orgánico.

- **No.** ¿Aparece la cantidad de cada uno de los ingredientes como un porcentaje del peso total? Si es así, es posible que deba calcular la cantidad de cada ingrediente para determinar la cantidad de cda, cdta, etc. o solicitar más información al fabricante. Consulte el ejemplo # 3 en la página 6.



- **No.** Si en el envase no aparece el volumen o el porcentaje de cada ingrediente acreditable, necesitará más información del fabricante, tal como una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés). Para más información sobre la PFS, consulte [fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/manufacturPFStipsheet.pdf](https://fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/manufacturPFStipsheet.pdf) (solo disponible en inglés).

4

Compare la cantidad de cada componente alimenticio en el recipiente con la cantidad requerida en el patrón de comidas para bebés del CACFP.

- Si el alimento tiene más de un ingrediente del mismo componente, sume el volumen (tazas, cda, cdta, etc. de los ingredientes para obtener la cantidad total del componente alimenticio.
- Si el volumen (tazas, cda, cdta, etc.) de los ingredientes que acreditan como parte de un componente alimenticio es menor que la cantidad requerida para ese componente alimenticio, necesitará alimentos adicionales.

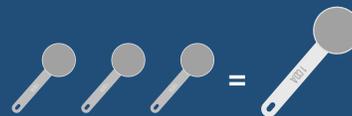
### Convertir a cucharadas

Si el paquete enumera cantidades en cucharaditas o tazas, consulte la información a continuación para ver cuántas cucharadas hay en esa cantidad.

$\frac{1}{8}$  taza = 2 cucharadas (cda)



3 cucharaditas (3 cdta) =  
1 cucharada (cda)



$\frac{1}{4}$  taza = 4 cucharadas (cda)



# Practicemos

## Ejemplo 1: Camote, manzana y maíz

### Paso 1. Busque los ingredientes acreditables. ¿Para qué componente(s) se acredita(n) el/los ingrediente(s)?

Los ingredientes acreditables son el camote, la manzana y el maíz. Todos los ingredientes se acreditan para el componente de vegetales/frutas.

### Paso 2. ¿Los alimentos combinados para bebés solo incluyen ingredientes de un componente alimenticio?

**Sí.** El camote, la manzana y el maíz son ingredientes acreditables del componente de vegetales/frutas. No hay otros ingredientes en esta comida para bebés.

### Paso 3. ¿Aparece en el envase del alimento la cantidad de cada ingrediente acreditable como una cantidad de volumen [es decir, tazas, cucharadas (cda) o cucharadita (cdta), etc.]?

Este alimento solo contiene ingredientes de un componente alimenticio (vegetales/frutas), de modo que no necesitamos saber la cantidad de cada ingrediente.

### Paso 4. Compare la cantidad de cada componente alimenticio en el recipiente con la cantidad requerida en el patrón de comidas para bebés del CACFP.

- El patrón de comidas para bebés requiere que usted ofrezca 2 cda de vegetales/frutas en las comidas y en las meriendas del CACFP. Debido a que este alimento solo contiene ingredientes de un componente alimenticio, puede ofrecerle a un bebé 2 cda de este alimento para cumplir con el componente de vegetales/frutas.



## Ejemplo 2: Cena de pavo y camote

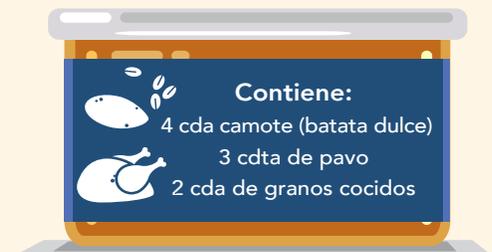
### Paso 1. Busque los ingredientes acreditables. ¿Para qué componente(s) se acredita(n) el/los ingrediente(s)?

Los ingredientes acreditables son el camote y el pavo. El camote se acredita para el componente de vegetales/frutas y el pavo se acredita para el componente granos/carnes/sustitutos de carne.

Este alimento contiene también, granos cocidos, que no son acreditables en el patrón de comidas para bebés.

### Paso 2. ¿Los alimentos combinados para bebés solo incluyen ingredientes de un componente alimenticio?

**No.** Este alimento tiene ingredientes que se acreditan para dos componentes alimenticios diferentes.



**Paso 3. ¿Aparece en el envase del alimento la cantidad de cada ingrediente acreditable como una cantidad de volumen [es decir, tazas, cucharadas (cda) o cucharadita (cdta), etc.]?**

**Sí.** Este envase de alimentos combinados para bebés menciona 4 cda de camote y 3 cdta de pavo por envase.

**Paso 4. Compare la cantidad de cada componente alimenticio en el envase con la cantidad requerida en el patrón de comidas para bebés del CACFP.**

El patrón de comidas para bebés requiere que usted ofrezca:

- 2 cda de vegetales/frutas en las comidas y en las meriendas (refrigerios) del CACFP, y
- 4 cda de granos/carnes/sustitutos de carne en el desayuno, en el almuerzo y en la cena.

✓ Debido a que este envase ofrece 4 cda de vegetales/frutas, un envase de este alimento cumple con el componente de vegetales/frutas.

⚠ No obstante, este envase solo ofrece 3 cdta (1 cda) de carnes/sustitutos de carne. Usted debe ofrecer 3 cda más de un cereal infantil fortificado con hierro y/o carnes/sustitutos de carne para cumplir con las 4 cda completas del componente de granos/carnes/sustitutos de carne.

**Ejemplo 3: Granola con banana y canela**

**Paso 1. Busque los ingredientes acreditables. ¿Para qué componente(s) se acredita(n) el/los ingrediente(s)?**

El ingrediente acreditable es la banana. La banana se acredita para el componente de vegetales/frutas.

**Paso 2. ¿Los alimentos combinados para bebés solo incluyen ingredientes de un componente alimenticio?**

**No.** El alimento contiene también, agua, harina de avena, copos de cebada y otros alimentos que no se acreditan para el componente de vegetales/frutas.

**Paso 3. ¿Aparece en el envase del alimento la cantidad de cada ingrediente acreditable como una cantidad de volumen [es decir, tazas, cucharadas (cda) o cucharadita (cdta), etc.]?**

**No.** La cantidad de cada ingrediente se enumera como un porcentaje del peso total.

**Paso 4. Compare la cantidad de cada componente alimenticio en el envase con la cantidad requerida en el patrón de comidas para bebés del CACFP.**

Debido a que el frasco enumera las cantidades de ingredientes en porcentajes del peso total, deberá utilizar la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil, titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés ([foodbuyingguide.fns.usda.gov](http://foodbuyingguide.fns.usda.gov)) para determinar la cantidad que se puede acreditar para el patrón de comidas. Por favor, comuníquese con su Agencia estatal u organización patrocinadora para obtener asistencia y los requisitos de documentación. También, puede solicitar una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) del fabricante que muestre la cantidad de cada ingrediente en tazas, cucharadas (cda) o cucharaditas (cdta), etc. Para más información sobre la PFS, consulte [fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/manufacturerePFStipsheet.pdf](http://fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/manufacturerePFStipsheet.pdf) (solo disponible in inglés).

