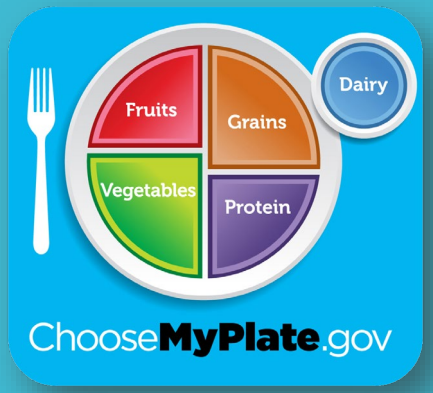
ONZAS EQUIVALENTES DE GRANOS EN EL CACFP

Evergreen Child Care, Inc.

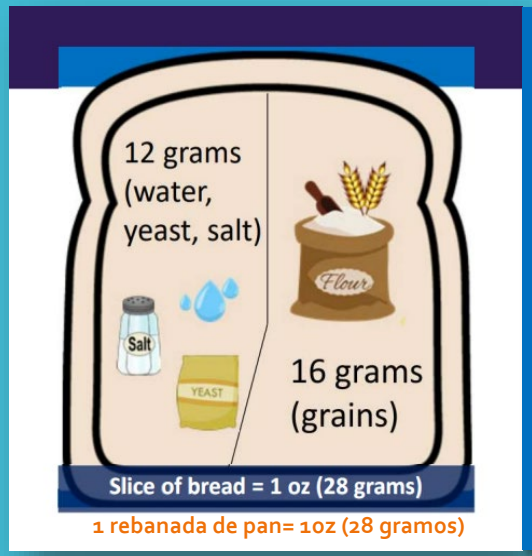
A partir del **1 de julio de 2022**, las onzas equivalentes (oz. eq.) se utilizarán como medidas para el componente de granos acreditables (pan /alternativo de pan) en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en ingles). Se requerirá que use onzas equivalentes como método para medir y dividir los productos que use en el componente de granos en el CACFP. **Esto también incluye en el patrón de comida para bebes.**

¿Por qué es importante usar onzas equivalentes?



Muchos de ustedes se estarán preguntando; ¿Por qué el cambio a onzas equivalentes? El uso de onzas equivalentes (oz. eq.) ayuda a alinear el programa del CACFP con otros programas de nutrición infantil, como el Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayuno Escolar, que ya usan onzas equivalentes. También es la forma en que se hace referencia a los granos en las Pautas Dietéticas Nacionales para los Estadounidenses y en los mensajes de los consumidores como MyPlate. Por lo tanto, estamos poniendo a el programa del CACFP al día con lo que está sucediendo en el ámbito de otros programas de nutrición.

Más importante, onzas equivalentes (oz. eq.) nos ayuda a saber que estamos sirviendo las porciones correctas de granos, para satisfacer las necesidades nutricionales de nuestros participantes.



1 rebanada de pan= 1oz (28 gramos)

Que es onzas equivalentes?

1 oz = 16 gramos de granos

Entonces, ¿que es onzas equivalentes? ***Las onzas equivalentes le indican la cantidad de grano en una porción de comida.***

1 oz eq de granos es la cantidad requerida que equivale a 16 gramos.

Por ejemplo, en este gráfico ves una rebanada de pan. La rebanada de pan pesa 1 onza, o 28 gramos, y de ese peso, 16 gramos son granos. Los 12 gramos restantes de peso provienen de los demás ingredientes, como agua, levadura y sal. Entonces, el peso total de la rebanada es de 28 gramos, **pero los 16 gramos de granos lo convierten en el equivalente de 1 onza de granos**.

No esperamos que deambule conociendo los diferentes pesos en gramos, de los ingredientes en los productos de granos. **Hoy repasaremos las herramientas que le ayudará a determinar la cantidad de diferentes tipos de granos que necesita servir.** Sin embargo, esperamos que este gráfico le brinde una idea de dónde provienen los equivalentes en onzas para los granos.

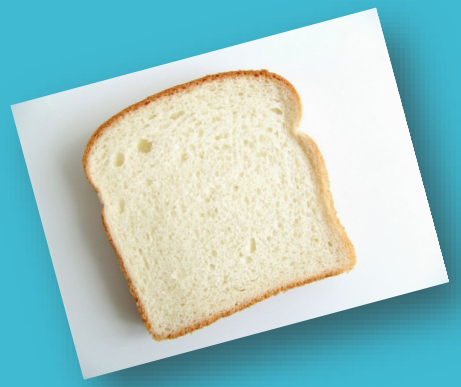
También es importante entender que los diferentes granos varían en tamaños. Por ejemplo:

- 1 rebanada de pan = 16 gramos de granos acreditables
- 1 gofre (waffle) = 16 gramos de granos acreditables
- 1/2 muffin = 16 gramos de granos acreditables

Todo igual a 1 equivalente de onza.

Nota:

- La cantidad de gramos en 1 rebanada de pan o grano varía según el fabricante.
- Asegúrese de mirar la etiqueta de información nutricional.



Food Components and Food Items[1]	Ages 1-2 Edad 1-2	Ages 3-5 Edad 3-5	Ages 6-12 Edad 6-12	Ages 13-18[2] (at-risk afterschool programs and emergency shelters)
Fluid Milk[3]	4 fluid ounces	6 fluid ounces	8 fluid ounces	8 fluid ounces
Vegetables, fruits, or portions of both[4]	¼ cup	½ cup	½ cup	½ cup
Grains (oz eq)				
Whole grain-rich or enriched bread (Pan de grano entero o enriquecido)	½ slice ½ rebanada	½ slice ½ rebanada	1 slice 1 rebanada	1 slice

Método previamente usado

Nuevo método

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

La práctica actual de servir granos está siendo reemplazada por onzas equivalentes.

Usemos las rebanadas de pan como ejemplo.

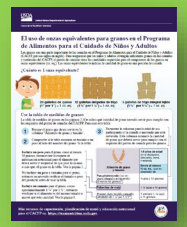
Anteriormente, las tablas de patrones de alimentos del CACFP solo mencionaban cuántas rebanadas se necesitaban dependiendo de la edad del niño. AHORA que estamos haciendo el cambio a las onzas equivalentes, deberá leer la etiqueta de información nutricional para verificar cuánto pesa una rebanada y asegurarse de que cumpla con la porción disponible en la tabla de onzas equivalentes de granos.

ACCIÓN REQUERIDA ANTES DE PROCEDER

Visite los 4 enlaces a la derecha para descargar e imprimir los recursos de capacitación, ya que los necesitará diariamente.

Los 4 recursos de capacitación proporcionados por el USDA le ayudarán a usar las onzas equivalentes para determinar la cantidad de granos para comidas y aperitivos.

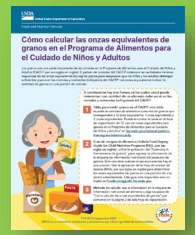
Durante las visitas de monitoreo, le preguntaremos el método que utilizó para determinar la cantidad de granos.



6 páginas

Recurso #1

https://www.fns.usda.gov/es/tn/using-ounce-equivalents-grains-cacfp



6 páginas

Recurso #2

https://www.fns.usda.gov/es/tn/calculating-ounce-equivalents-grains-cacfp

6 páginas

Recurso #3

https://www.fns.usda.gov/es/tn/crediting-single-serving-packages-grains-cacfp

6 páginas

Recurso #4

https://www.fns.usda.gov/es/tn/feeding-infants-using-ounce-equivalents-grains-cacfp

¡Se actualizaron las tablas de patrones de alimentos del CACFP!

Asegúrese de IMPRIMIR las tablas de patrones de alimentos del CACFP actualizadas y publíquelas en su cocina (consulte la página siguiente para ver el enlace)

- Las tablas actualizadas de patrones de alimentos del CACFP ahora muestran los tamaños de las porciones en oz. eq.
- Durante las visitas de monitoreo, el personal de ECCI le pedirá ver sus tablas de patrones de alimentos del CACFP actualizadas.

Tabla de patrones de alimentos para niños (1 año o más)
5 PÁGINAS
Incluye patrón de comidas para desayuno, almuerzo/cena y meriendas (snacks)

Child and Adult Care Food Program Breakfast
[Select the appropriate components for a reimbursable meal]

Food components and food items[1]	Minimum quantities				
	Ages 1-2	Ages 3-5	Ages 6-12	Ages 13-18[2] (at-risk afterschool programs and emergency shelters)	Adult participants
Fluid Milk[2]	4 fluid ounces	6 fluid ounces	8 fluid ounces	8 fluid ounces	8 fluid ounces
Vegetables, fruits, or portions of both[4]	¼ cup	½ cup	½ cup	½ cup	½ cup
Grains (oz. eq.)[5,6,7,8]	½ ounce equivalent	½ ounce equivalent	1 ounce equivalent	1 ounce equivalent	2 ounce equivalents

Endnotes:
[1] Must serve all three components for a reimbursable meal. Offer versus serve is an option for at-risk afterschool participants.
[2] Larger portion sizes than specified may need to be served to children 13 through 18 years old to meet their nutritional needs.
[3] Must be unflavored whole milk for children age one. Must be unflavored low-fat (1 percent fat or less) or unflavored fat-free (skim) milk for children two through five years old. Must be unflavored or flavored fat-free (skim) or low-fat (1 percent fat or less) milk for children 6 years old and older and adults. For adult participants, 6 ounces (weight) or ¾ cup (volume) of yogurt may be used to meet the equivalent of 8 ounces of fluid milk once per day when yogurt is not served as a meat alternate in the same meal.
[4] Pasteurized full-strength juice may only be used to meet the vegetable or fruit requirement at one meal, including snack, per day.
[5] At least one serving per day, across all eating occasions, must be whole grain-rich. Grain-based desserts do not count towards meeting the grains requirement.
[6] Meat and meat alternates may be used to meet the entire grains requirement a maximum of three times a week. One ounce of meat and meat alternates is equal to one ounce equivalent of grains.
[7] Refer to FNS guidance for additional information on crediting different types of grains.
[8] Breakfast cereals must contain no more than 6 grams of sugar per dry ounce (no more than 21.2 grams sucrose and other sugars per 100 grams of dry cereal).

Child and Adult Care Food Program Lunch and Supper
[Select the appropriate components for a reimbursable meal]

Food components and food items[1]	Minimum quantities				
	Ages 1-2	Ages 3-5	Ages 6-12	Ages 13-18[2] (at-risk afterschool programs and emergency shelters)	Adult participants
Fluid Milk[2]	4 fluid ounces	6 fluid ounces	8 fluid ounces	8 fluid ounces	8 fluid ounces[4]
Meat/meat alternates (edible portion as served):					
Lean meat, poultry, or fish	1 ounce	1 ½ ounces	2 ounces	2 ounces	2 ounces
Tofu, soy products, or alternate protein products[3]	1 ounce	1 ½ ounces	2 ounces	2 ounces	2 ounces
Cheese	1 ounce	1 ½ ounces	2 ounces	2 ounces	2 ounces
Large egg	½	¾	1	1	1
Cooked dry beans or peas	¼ cup	⅜ cup	½ cup	½ cup	½ cup
Peanut butter or soy nut butter or other nut or seed butters	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp	4 Tbsp	4 Tbsp
Yogurt, plain or flavored unsweetened or sweetened[5]	4 ounces or ½ cup	6 ounces or ¾ cup	8 ounces or 1 cup	8 ounces or 1 cup	8 ounces or 1 cup
The following may be used to meet no more than 50% of the requirement:					
Peanuts, soy nuts, tree nuts, or seeds, as listed in program guidance, or an equivalent quantity of any combination of the above meat/meat alternates (1 ounce of nuts/seeds = 1 ounce of cooked lean meat, poultry, or fish)	½ ounce = 50%	¾ ounce = 50%	1 ounce = 50%	1 ounce = 50%	1 ounce = 50%
Vegetables[7,8]	⅛ cup	¼ cup	½ cup	½ cup	½ cup
Fruits[7,8]	⅛ cup	¼ cup	½ cup	¼ cup	½ cup
Grains (oz eq)[9,10,11]	½ ounce equivalent	½ ounce equivalent	1 ounce equivalent	1 ounce equivalent	2 ounce equivalents

Child and Adult Care Food Program Snack
[Select two of the five components for a reimbursable meal]

Food components and food items[1]	Minimum quantities				
	Ages 1-2	Ages 3-5	Ages 6-12	Ages 13-18[2] (at-risk afterschool programs and emergency shelters)	Adult participants
Fluid Milk[2]	4 fluid ounces	4 fluid ounces	8 fluid ounces	8 fluid ounces	8 fluid ounces
Meat/meat alternates (edible portion as served):					
Lean meat, poultry, or fish	½ ounce	½ ounce	1 ounce	1 ounce	1 ounce
Tofu, soy products, or alternate protein products[3]	½ ounce	½ ounce	1 ounce	1 ounce	1 ounce
Cheese	½ ounce	½ ounce	1 ounce	1 ounce	1 ounce
Large egg	½	½	½	½	½
Cooked dry beans or peas	⅛ cup	⅛ cup	¼ cup	¼ cup	¼ cup
Peanut butter or soy nut butter or other nut or seed butters	1 Tbsp	1 Tbsp	2 Tbsp	2 Tbsp	2 Tbsp
Yogurt, plain or flavored unsweetened or sweetened[5]	2 ounces or ¼ cup	2 ounces or ¼ cup	4 ounces or ½ cup	4 ounces or ½ cup	4 ounces or ½ cup
Peanuts, soy nuts, tree nuts, or seeds	½ ounce	½ ounce	1 ounce	1 ounce	1 ounce
Vegetables[6]	½ cup	½ cup	¾ cup	¾ cup	½ cup
Fruits[6]	½ cup	½ cup	¾ cup	¾ cup	½ cup
Grains (oz. eq.)[7,8,9]	½ ounce equivalent	½ ounce equivalent	1 ounce equivalent	1 ounce equivalent	1 ounce equivalent

Endnotes:
[1] Select two of the five components for a reimbursable snack. Only one of the two components may be a beverage.
[2] Larger portion sizes than specified may need to be served to children 13 through 18 years old to meet their nutritional needs.
[3] Must be unflavored whole milk for children age one. Must be unflavored low-fat (1 percent fat or less) or unflavored fat-free (skim) milk for children two through five years old. Must be unflavored or flavored fat-free (skim) or low-fat (1 percent fat or less) milk for children 6 years old and older and adults. For adult participants, 6 ounces (weight) or ¾ cup (volume) of yogurt may be used to meet the equivalent of 8 ounces of fluid milk once per day when yogurt is not served as a meat alternate in the same meal.
[4] Alternate protein products must meet the requirements in Appendix A to part 226 of this chapter.
[5] Yogurt must contain no more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.

Tabla de patrones de alimentos para bebés (0-11 meses)
1 PAGINA

(CACFP) Infant Meal Patterns

Infants	Birth through 5 months	6 through 11 months
Breakfast, Lunch, or Supper	4-6 fluid ounces breastmilk[1] or formula[2]	6-8 fluid ounces breastmilk[1] or formula;[2] and 0-½ ounce equivalent infant cereal;[2,3] or 0-4 tablespoons meat, fish, poultry, whole egg, cooked dry beans, or cooked dry peas; or 0-2 ounces of cheese; or 0-4 ounces (volume) of cottage cheese; or 0-4 ounces or ½ cup of yogurt;[4] or a combination of the above;[5] and 0-2 tablespoons vegetable or fruit, or a combination of both.[5,6]
Snack	4-6 fluid ounces breastmilk[1] or formula[2]	2-4 fluid ounces breastmilk[1] or formula;[2] and 0-½ ounce equivalent bread;[3,7] or 0-½ ounce equivalent crackers;[3,7] or 0-½ ounce equivalent infant cereal;[2,3] or 0-¼ ounce equivalent ready-to-eat breakfast cereal.[3,7,8] and 0-2 tablespoons vegetable or fruit, or a combination of both.[5,6]

[1] Breastmilk or formula, or portions of both, must be served; however, it is recommended that breastmilk be served in place of formula from birth through 11 months. For some breastfed infants who regularly consume less than the minimum amount of breastmilk per feeding, a serving of less than the minimum amount of breastmilk may be offered, with additional breastmilk offered at a later time if the infant will consume more.
[2] Infant formula and dry infant cereal must be iron-fortified.
[3] Refer to FNS guidance for additional information on crediting different types of grains.
[4] Yogurt must contain no more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
[5] A serving of this component is required when the infant is developmentally ready to accept it.
[6] Fruit and vegetable juices must not be served.
[7] A serving of grains must be whole grain-rich, enriched meal, or enriched flour.
[8] Breakfast cereals must contain no more than 6 grams of sugar per dry ounce (no more than 21.2 grams sucrose and other sugars per 100 grams of dry cereal).

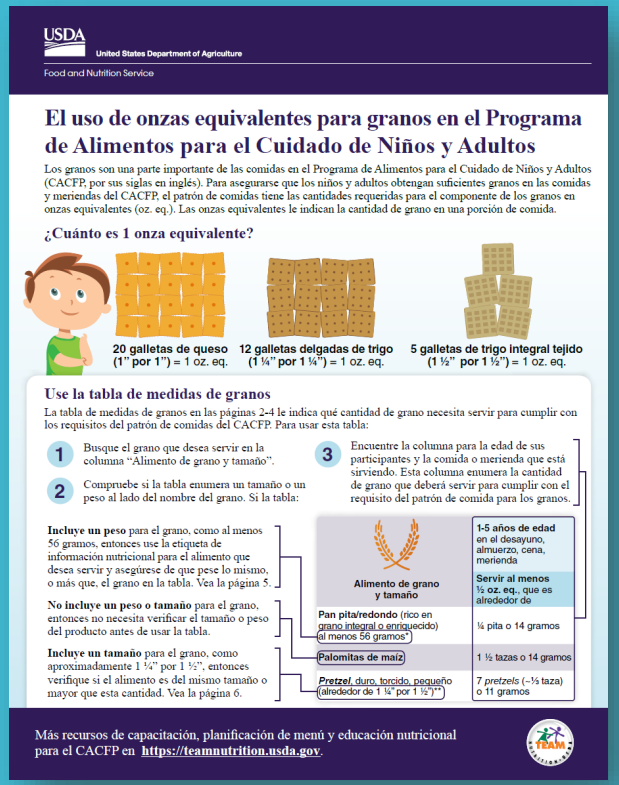
Las tablas de patrones de alimentos del CACFP actualizadas ahora están disponibles en nuestro sitio web www.evergreencacfp.org

Aquí están los enlaces directos a las tablas de patrones de alimentos (disponibles solamente en ingles).

Tabla de patrones de comidas para niños (5 páginas): http://www.evergreencacfp.org/uploads/1654893757cacfp-child-meal-pattern-(2022).pdf

Tabla de patrones de comidas para infantes (1 pg): http://www.evergreencacfp.org/uploads/1654893793cacfp-infant-meal-pattern-(2022).pdf

Repasemos los 4 recursos de capacitación:)



USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

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:
   - **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.
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.

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 *pretzels* (~⅓ taza) o 11 gramos

Más recursos de capacitación, planificación de menú y educación nutricional para el CACFP en **https://teamnutrition.usda.gov**.

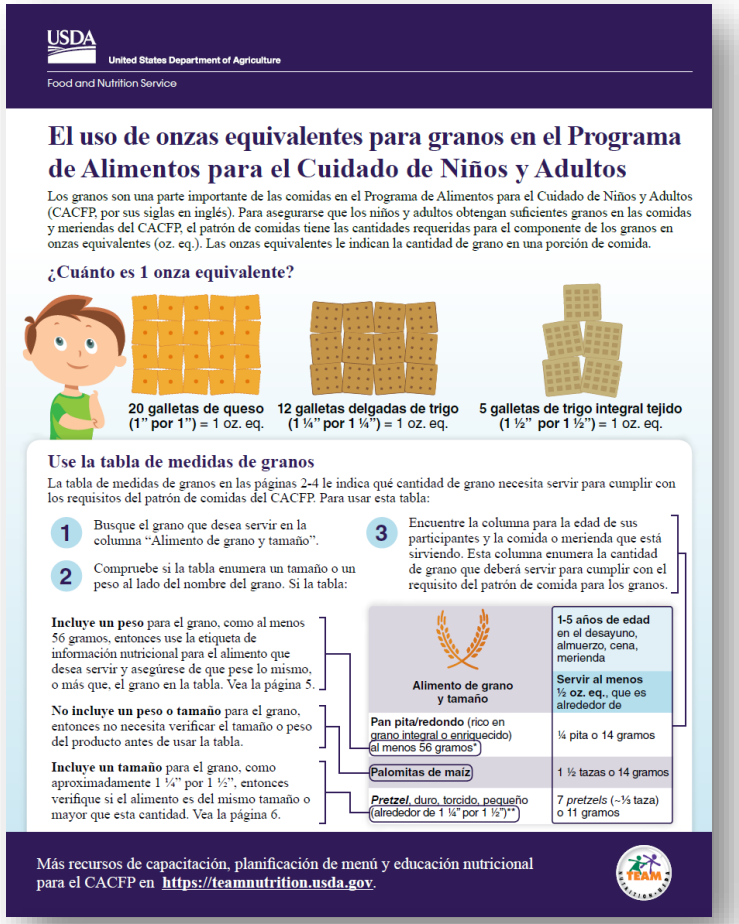
RECURSO #1

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

- Este recurso de capacitación de 6 páginas contiene las 3 tablas de medidas de granos para alimentos de granos comunes. Las tablas le indican la cantidad de grano que necesita servir para cumplir con la porción en equivalentes de onzas.

- Le muestra cómo averiguar el peso de un alimento si el producto contiene mas de 1 pieza.

- Le recuerda que debe usar la Guía de Compra de Alimentos si su alimento no aparece en la tabla o es más pequeño / más ligero que el tamaño mencionado en la tabla.



USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

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.

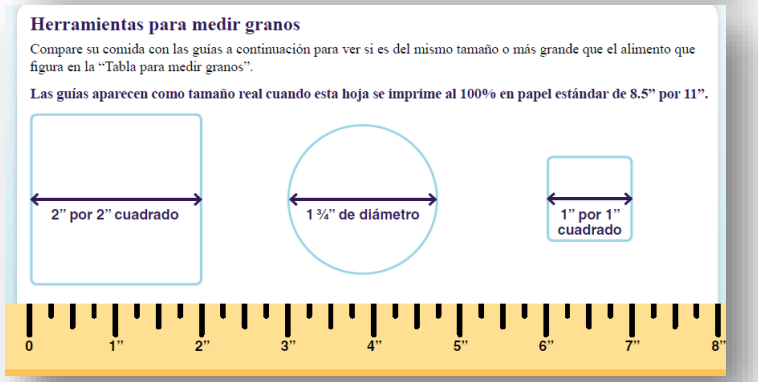
Use la tabla de medidas de granos

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:
   - **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.
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.

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 *pretzels* (~⅓ taza) o 11 gramos

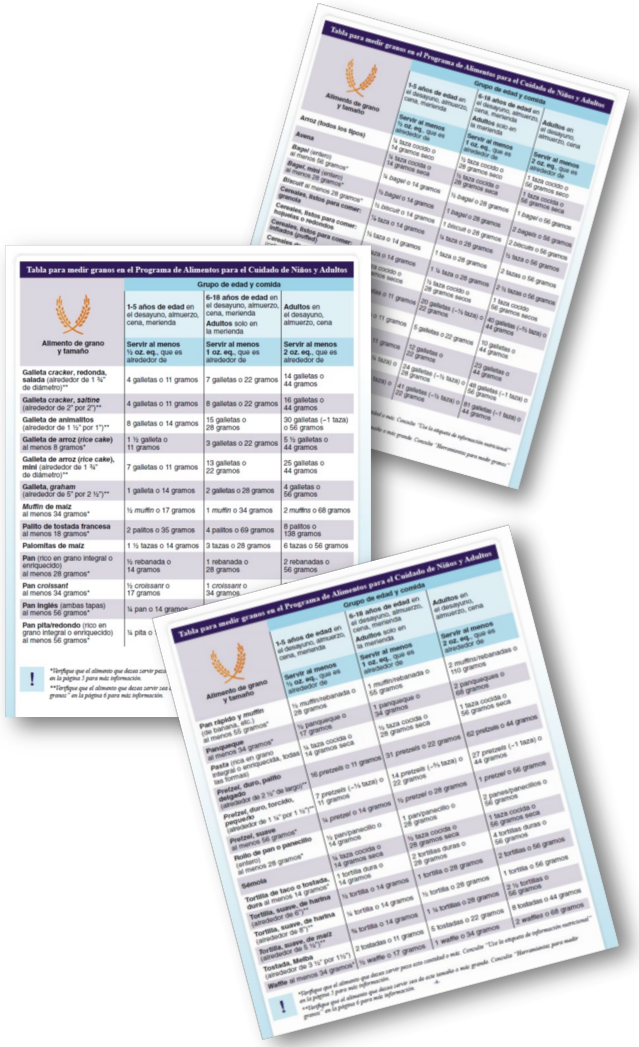
Más recursos de capacitación, planificación de menú y educación nutricional para el CACFP en https://teamnutrition.usda.gov.



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".



Estas 3 tablas serán tus mejores amigas:)

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

Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	**6-18 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda **Adultos** solo en la merienda	**Adultos** en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	**Servir al menos 1 oz. eq.**, que es alrededor de	**Servir al menos 2 oz. eq.**, que es alrededor de
Galleta *cracker*, redonda, salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
Galleta *cracker*, *saltine* (alrededor de 2" por 2")**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
Galleta de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (–1 taza) o 56 gramos
Galleta de arroz (*rice cake*) al menos 8 gramos*	1 ½ galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 ½ galletas o 44 gramos
Galleta de arroz (*rice cake*), mini (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
Galleta, *graham* (alrededor de 5" por 2 ½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos
***Muffin* de maíz** al menos 34 gramos*	½ *muffin* o 17 gramos	1 *muffin* o 34 gramos	2 *muffins* o 68 gramos
Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
Pan (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
Pan *croissant* al menos 34 gramos*	½ *croissant* o 17 gramos	1 *croissant* o 34 gramos	2 *croissants* o 68 gramos
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
Pan pita/redondo (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	**6-18 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda **Adultos** solo en la merienda	**Adultos** en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	**Servir al menos 1 oz. eq.**, que es alrededor de	**Servir al menos 2 oz. eq.**, que es alrededor de
Pan rápido y *muffin* (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
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (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
***Pretzel*, duro, palito delgado** (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 *pretzels* o 11 gramos	31 *pretzels* o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (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
***Pretzel*, suave** al menos 56 gramos*	¼ *pretzel* o 14 gramos	½ *pretzel* o 28 gramos	1 *pretzel* o 56 gramos
Rollo de pan o panecillo (entero) al menos 28 gramos*	½ pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
Sémola	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Tortilla de taco o tostada, dura al menos 14 gramos*	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8")**	¼ tortilla o 14 gramos	½ tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 ½")**	¾ tortilla o 14 gramos	1 ¼ tortillas o 28 gramos	2 ½ tortillas o 56 gramos
Tostada, Melba (alrededor de 3 ½" por 1½")	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
Waffle 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.*

Uso de la tabla de medidas de granos

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:
   - **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.
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.

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 *pretzels* (~⅓ taza) o 11 gramos

Ejemplo de PAN para un niño de 6 años

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
Galleta *cracker*, redonda, salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
Galleta *cracker*, *saltine* (alrededor de 2" por 2")**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
Galleta de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos
Galleta de arroz (*rice cake*) al menos 8 gramos*	1 ½ galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 ½ galletas o 44 gramos
Galleta de arroz (*rice cake*), mini (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
Galleta, *graham* (alrededor de 5" por 2 ½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos
***Muffin* de maíz** al menos 34 gramos*	½ *muffin* o 17 gramos	1 *muffin* o 34 gramos	2 *muffins* o 68 gramos
Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
Pan (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
Pan croissant*	½ *croissant* o	1 *croissant* o	2 *croissants* o

1

2

3

Usando la tabla de medidas de granos

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 **Servir al menos ½ oz. eq.**, que es alrededor de
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 *pretzels* (~⅓ taza) o 11 gramos

Si el peso esta disponible

Si el peso esta disponible 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.

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	**6-18 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda **Adultos** solo en la merienda	**Adultos** en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	**Servir al menos 1 oz. eq.**, que es alrededor de	**Servir al menos 2 oz. eq.**, que es alrededor de
Arroz (todos los tipos)	¼ taza cocido o 14 gramos seco	½ taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
Avena	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Bagel (entero) al menos 56 gramos*	¼ *bagel* o 14 gramos	½ *bagel* o 28 gramos	1 *bagel* o 56 gramos

Los niños de 1-5 años necesitará ¼ de bagel o 14 gramos, para cumplir con el requisito de ½ oz eq

Los niños de 6 a 18 años necesitarán ½ bagel o 28 gramos para cumplir con el requisito de 1 oz equivalente

Si el tamaño esta disponible

Si el tamaño para el grano esta disponible en la tabla, como aproximadamente 1 ¼” por 1 ½”, entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad.

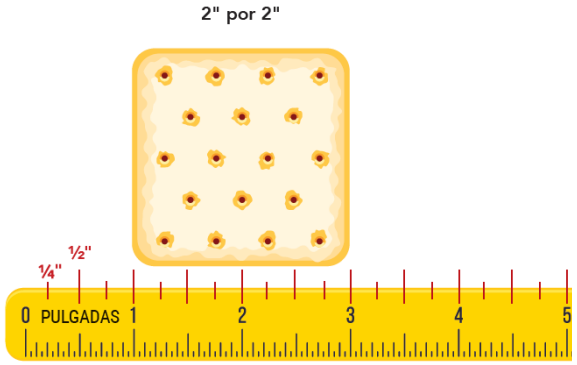
Si el tamaño no está disponible en el paquete, deberá medirlo usted mismo con una regla :)

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	**6-18 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda; **Adultos** en la merienda	**Adultos** en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	**Servir al menos 1 oz. eq.**, que es alrededor de	**Servir al menos 2 oz. eq.**, que es alrededor de
Galleta *cracker*, redonda, salada (alrededor de 1 ¾” de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
Galleta *cracker*, *saltine* (alrededor de 2” por 2”)**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
Galleta de animalitos (alrededor de 1 ½” por 1”)**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos
Cereal	14 gramos seca	28 gramos seca	56 gramos seca
Tortilla de taco o tostada, dura al menos 14 gramos*	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6”)**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8”)**	¼ tortilla o 14 gramos	½ tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 ½”)**	¾ tortilla o 14 gramos	1 ¼ tortillas o 28 gramos	2 ½ tortillas o 56 gramos
Tostada, Melba (alrededor de 3 ½” por 1½”)	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
Waffle 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.* -4-



Tortilla de MAIZ
6 pulgadas

Tortilla de HARINA
6 pulgadas

Tortilla de HARINA
8 pulgadas

No incluye un peso o tamaño

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

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	**6-18 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda **Adultos** solo en la merienda	**Adultos** en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	**Servir al menos 1 oz. eq.**, que es alrededor de	**Servir al menos 2 oz. eq.**, que es alrededor de
Galleta *cracker*, redonda, salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
Galleta *cracker*, *saltine* (alrededor de 2" por 2")**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
Galleta de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos
Galleta de arroz (*rice cake*) al menos 8 gramos*	1 ½ galletas o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 ½ galletas o 44 gramos
Galleta de arroz (*rice cake*), mini (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
Galleta, *graham* (alrededor de 5" por 2 ½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos
***Muffin* de maíz** al menos 34 gramos*	½ *muffin* o 17 gramos	1 *muffin* o 34 gramos	2 *muffins* o 68 gramos
Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*	2 palitos o gramos	4 palitos o gramos	8 palitos o 138 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
Pan (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

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

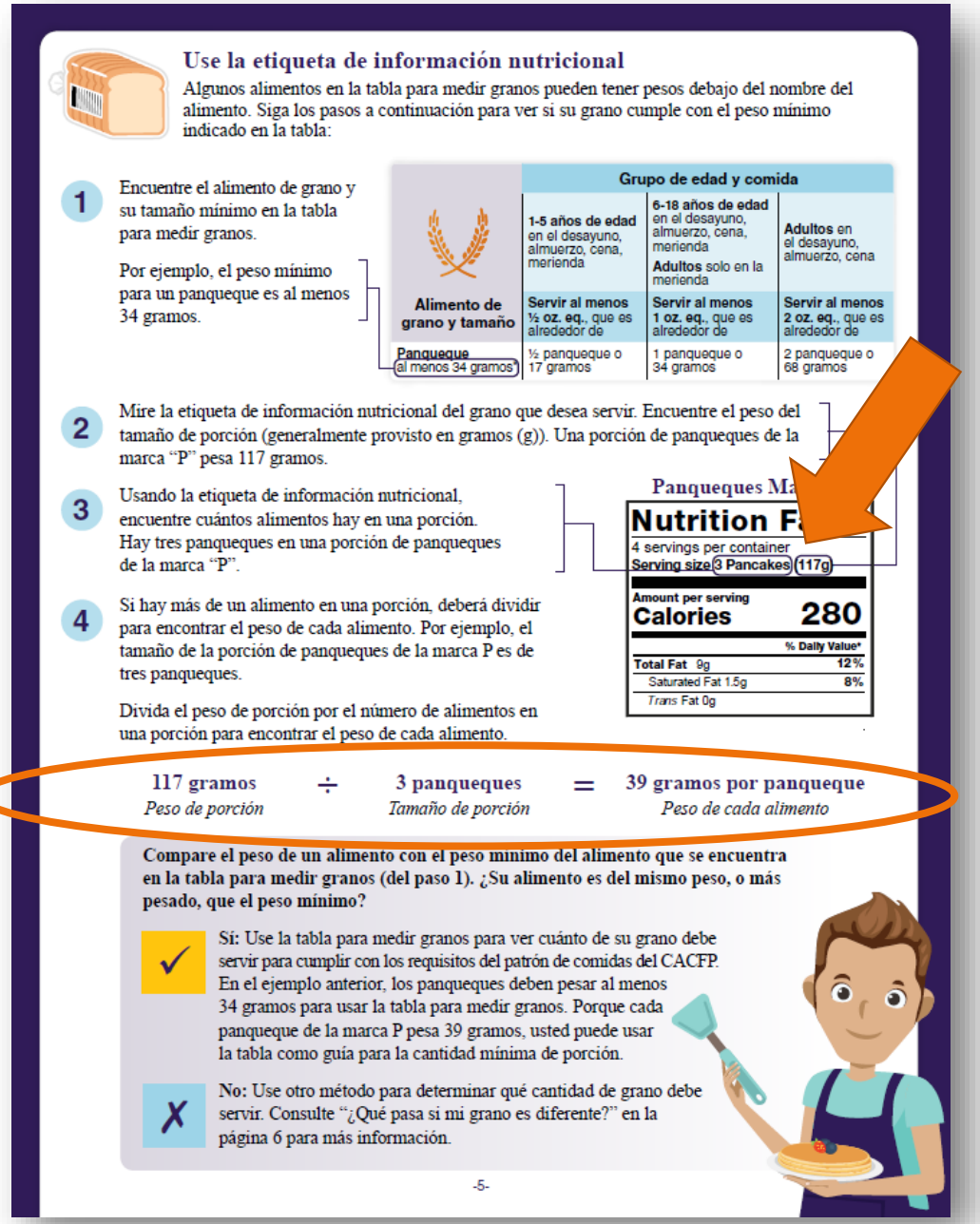
Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	**6-18 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda **Adultos** solo en la merienda	**Adultos** en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	**Servir al menos 1 oz. eq.**, que es alrededor de	**Servir al menos 2 oz. eq.**, que es alrededor de
Arroz (todos los tipos)	¼ taza cocido o 14 gramos seco	½ taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco

¿Qué sucede si la etiqueta de información nutricional menciona más de un alimento en una porción?

Divida :)

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

Veamos este ejemplo. La etiqueta de información nutricional menciona 3 panqueques. Averigüemos el peso de cada panqueque.



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: 1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda; Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Panqueque 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 Ma

Nutrition F

4 servings per container
Serving size 3 Pancakes (117g)

Amount per serving
Calories 280

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	

117 gramos ÷ **3 panqueques** = **39 gramos por panqueque**

Peso de porción — *Tamaño de porción* — *Peso de cada alimento*

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.

-5-

Tazas medidoras

Tenga en cuenta que hay tazas medidoras para alimentos secos y líquidos. Técnicamente, las tazas medidoras líquidas y secas tienen el mismo volumen, pero están especialmente diseñadas para medir con mayor precisión sus respectivos ingredientes. Recomendamos encarecidamente usar las tazas medidoras para alimentos secos para medir sus granos para una mejor precisión.

Cuando use las tablas en las guías, asegúrese de prestar atención si el tamaño de la porción se refiere a cocido o crudo/seco.

Cómo distinguir el tamaño de las porciones de los artículos domésticos comunes

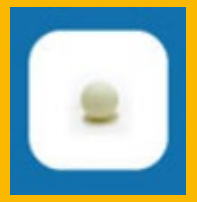
1 taza = Pelota de béisbol

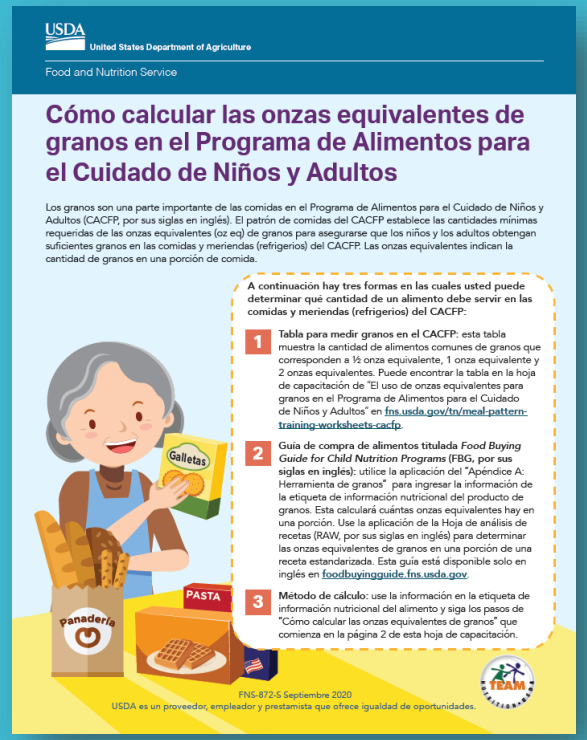
¾ taza = Pelota de tenis

½ taza = Ratón de computadora

¼ taza = Huevo

3oz = Baraja de cartas

2 cucharadas =  Pelota de ping pong



USDA
United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service

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.
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.
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.

Galletas
panadería
PASTA

FNS-872-S Septiembre 2020
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

RECURSO #2

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

USDA United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

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.
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.
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.

FNS-872-S Septiembre 2020

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

- ❑ Este recurso de capacitación demuestra las **3 formas** en que puede determinar la cantidad de un producto de grano que necesita servir.
- ❑ Proporciona otras **2 tablas** de productos de **granos comunes.**

OPCIÓN # 1: Simplemente encuentre su producto de GRANO en esta tabla:)

Esta tabla le informa la cantidad mínima de granos necesarios en gramos

* Los pesos enumerados se refieren a la versión seca / cruda del artículo. Por ejemplo, 28 gramos de cebada cruda, cereal para el desayuno, arroz, etc. equivale a 1 onza equivalente de granos.

Tabla de onzas equivalentes de granos

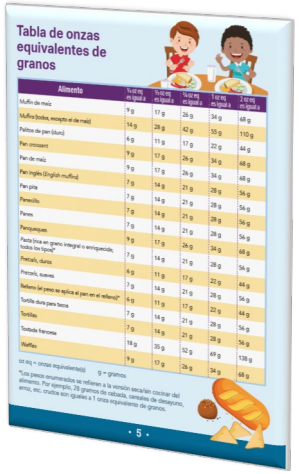
1-5 años

6-12 años

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 *Chow Mein* (listos para comer)	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Galletas *crackers*, dulces	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Galletas *crackers*, 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

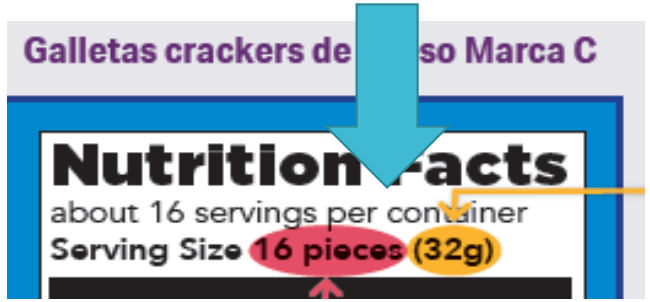
*Los pesos enumerados se refieren a la versión seca/sin cocinar del alimento. Por ejemplo, 28 gramos de cebada, cereales de desayuno, arroz, etc. crudos son iguales a 1 onza equivalente de granos.



Ejemplo de bagel: La tabla de onzas de granos establece que un niño de 6 años necesita 28 gramos de bagel.

La etiqueta de información nutricional de este bagel indica que cada bagel es de 46 gramos. Por lo tanto, puede servir todo este bagel a un niño de 6 años.

OPCIÓN # 2: Calcular (usar si el producto tiene varias piezas, como galletas)



RECUERDA ESTO

Los niños de **1 a 5 años** necesitan **1/2 OZ** equivalente de granos

Las edades de **6 a 12 años** necesitan **1 OZ** equivalente de granos

1) Determine la cantidad de granos que el niño necesita segun su edad. ½ oz eq o 1 oz eq

2) Encuentre su alimento en la tabla (páginas 3 y 4 del folleto)

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 ½ 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)	½ 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)

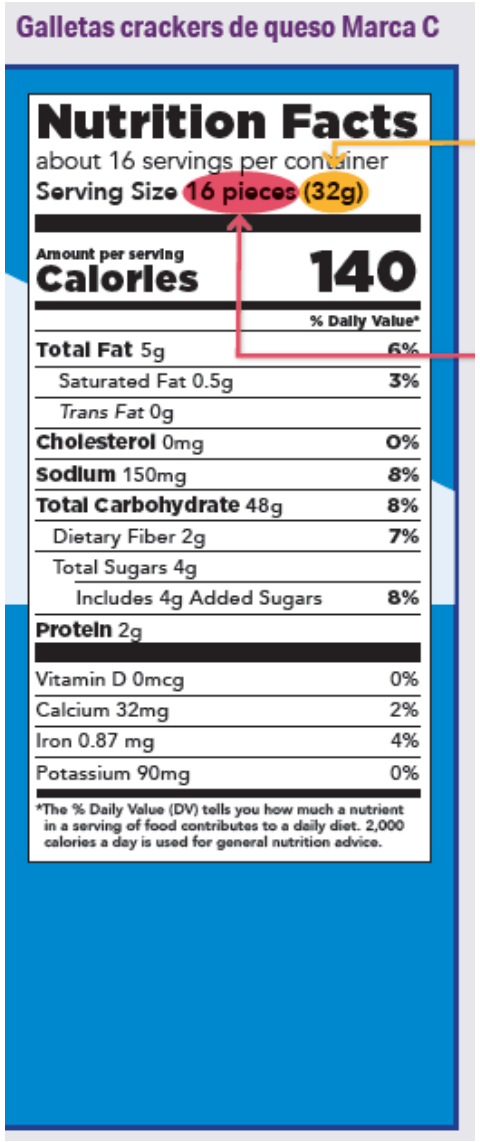
Alimento	½ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	¾ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	2 oz eq es igual a
Empanizado de migá de pan	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Fideos Chow Mein	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Galletas crackers, saladas	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Palitos de pan (duro)	6 g	11 g	17g	22 g	44 g

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 ½ onza equivalente de granos en el almuerzo.
La tabla de onzas equivalentes de granos muestra que ½ onza equivalente de galletas crackers saladas pesa 11 gramos.

· 2 ·

Hagamos juntos el ejemplo que está en el recurso. Averigüemos el requisito de porcion de galletas saladas para un niño de **4 años**.

Según la edad del niño, el niño necesita 1/2 onza de granos. Si nos referimos a la tabla y localizamos galletas crackers saladas, indica que el niño requerirá **11 gramos** (lo que equivale a 1/2 oz). ¡Ahora calculemos! (siguiente pg)



3) CALCULAR

Consulte la etiqueta de información nutricional. Divida el peso del tamaño de la porción (32 g) por el número de piezas (16 piezas) para averiguar cuánto pesa cada pieza.

32 dividido por 16= 2 gramos por galleta (peso de cada galleta)

¿Recuerdas lo que la tabla nos pedía que sirviéramos para un niño de 4 años? (grafica anterior) El tamaño de la porción REQUERIDA era de 11 gramos

Ahora dividamos el tamaño de porción REQUERIDO por el peso de cada galleta

11 gramos divididos por 2 gramos nos dan 5.5, así que redondea hasta 6.

Por lo tanto, un niño de 4 años necesitará 6 galletas saladas para cumplir con el tamaño de la porción que figura en la tabla.

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 Chow Mein (listos para comer)	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Galletas crackers, dulces	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Galletas crackers, 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.

• 4 •

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 *Chow Mein* (listos para comer)	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Galletas *crackers*, dulces	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Galletas *crackers*, 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.

RECORDATORIO URGENTE SOBRE EL ARROZ, LA CEBADA CRUDA Y LOS CEREALES PARA EL DESAYUNO

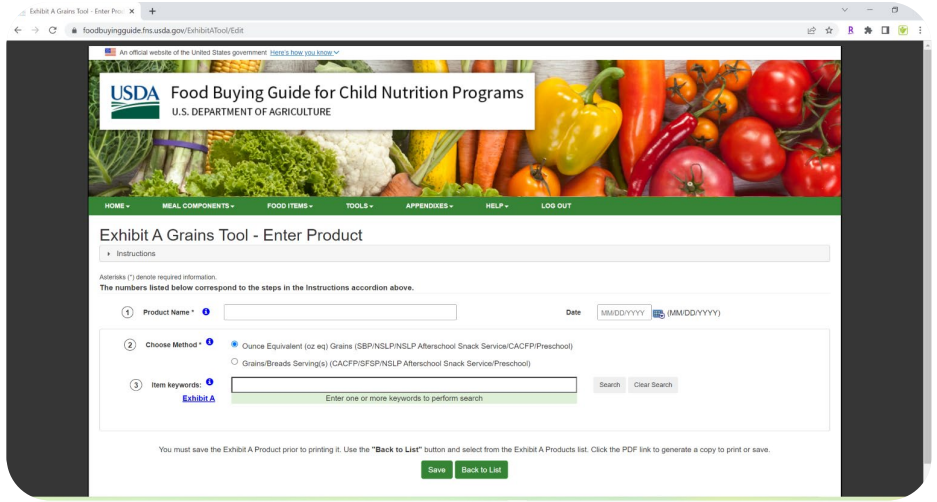
Los pesos enumerados en esta tabla se refieren a la versión seca / cruda del artículo. Por ejemplo, 28 gramos de cebada cruda, cereal para el desayuno, arroz, etc. equivale a 1 onza equivalente de granos.

OPCIÓN # 3: Use la Guía de Compra de Alimentos en internet si su alimento de grano no está en la tabla.

Ejemplo: Cuscús no está en el gráfico.

Por lo tanto, visite el siguiente sitio web para calcular los equivalentes en onzas

https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/



Si este es su caso, contáctenos y le atenderemos.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

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
CHEEZY'S galletas de trigo integral horneadas
Peso neto: 0.8 OZ (22g)
= 1 oz eq de granos

1 onza (28 gramos) de cereal tostado en forma de "O"
Cereal tostado en forma de "O"
Peso neto: 1 OZ (28g)
= 1 oz eq de granos

2 onzas (55 gramos) de *muffin* de arándanos azules
Muffin de Arándanos Azules
Peso neto: 2 OZ (55g)
= 1 oz eq de granos

FNS-875-S Septiembre 2020
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

RECURSO #3

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

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

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

CHEEZY'S galletas de trigo integral horneadas — Peso neto: 0.8 OZ (22g)

= 1 oz eq de granos

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

Cereal tostado en forma de "O" — Peso neto: 1 OZ (28g)

= 1 oz eq de granos

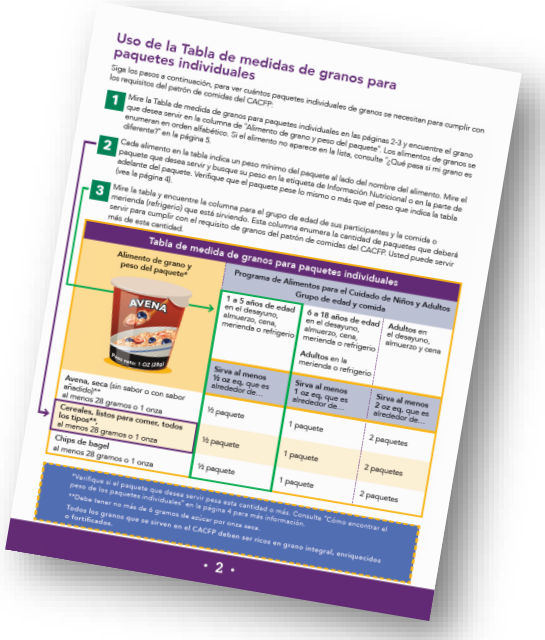
2 onzas (55 gramos) de *muffin* de arándanos azules

Muffin de Arándanos Azules — Peso neto: 2 OZ (55g)

= 1 oz eq de granos

FNS-875-S Septiembre 2020
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

- Este recurso de capacitación de 6 paginas le brinda **1 tabla** que contiene una lista de paquetes de granos de una sola porción y el peso mínimo requerido para cumplir con el tamaño de la porción por categoría de edad.
- Le recuerda que debe usar la Guía de Compra de Alimentos si su alimento no aparece en la tabla o es más pequeño / más ligero que el tamaño mencionado en la tabla.



Uso de la Tabla de medidas de granos para paquetes individuales

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
Avena, seca (sin sabor o con sabor añadido)** al menos 28 gramos o 1 onza	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...
Cereales, listos para comer, todos los tipos** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
Chips de bagel al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
	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.

· 2 ·

Aunque estos paquetes tienen diferentes pesos, todos rinden a 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		
	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…
Avena, seca (sin sabor o con sabor añadido)** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
Cereales, listos para comer, todos los tipos,** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete	2 paquetes
Chips de bagel 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.

Ejemplo: Pretzels Duros

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…
Pretzels duros al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete	2 paquetes

El peso aparece en la parte de enfrente del paquete o en la etiqueta de información nutricional.

Después de revisar esta información, consulte la tabla de medida de granos para paquetes individuales. La tabla indica que los niños de 1 a 5 años requerirán ½ paquete y los niños de 6 a 12 años requerirán 1 paquete.

¿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**.
- 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**.
- Contactar a su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener ayuda.

Si este es su caso, contáctenos y le atenderemos.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

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
Cereal para bebés fortificado con hierro; 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
Cereal listo para comer; o	0-¼ oz eq
Cereal para bebés fortificado con hierro; o	0-½ oz eq
Galletas *crackers*; o	0-¼ oz eq
Pan/alimentos parecidos al pan	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.

FNS-874-S Septiembre 2020
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

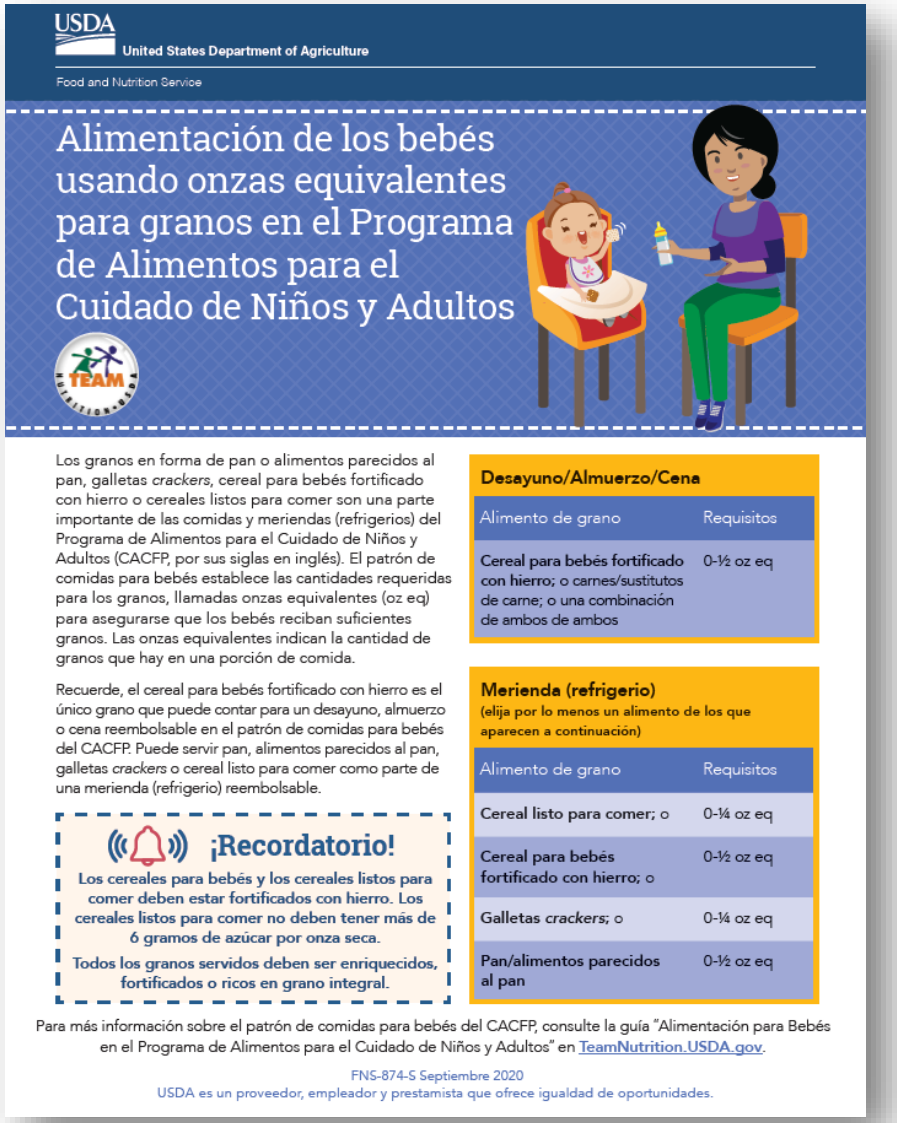
RECURSO #4

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

- Este recurso de capacitación de 6 páginas contiene **2 tablas** para alimentos de granos comunes para bebés. Las tablas le indican la cantidad de grano que necesita servir para cumplir con el tamaño de la porción en oz eq.

- Le muestra cómo averiguar el peso de un alimento si hay varios artículos mencionados en el tamaño de la porción

- Le recuerda que debe usar la Guía de Compra de Alimentos si su alimento es más pequeño que el tamaño mencionado en la tabla.



USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

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
Cereal para bebés fortificado con hierro; 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
Cereal listo para comer; o	0-¼ oz eq
Cereal para bebés fortificado con hierro; o	0-½ oz eq
Galletas *crackers*; o	0-¼ oz eq
Pan/alimentos parecidos al pan	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.

FNS-874-S Septiembre 2020
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

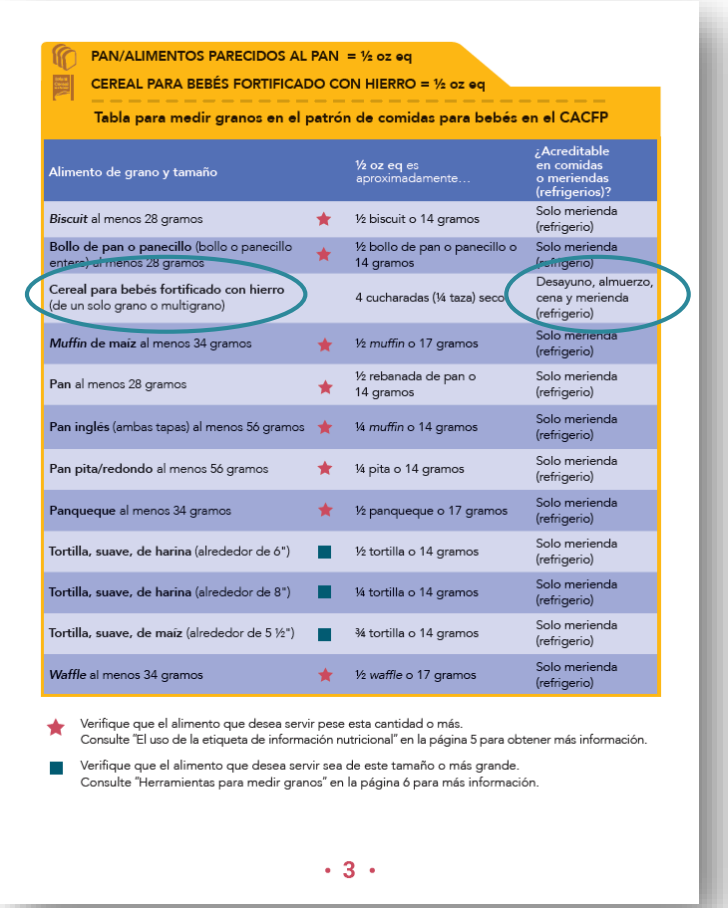
Hay 2 métodos para medir los equivalentes de onzas:

1. **Usando la tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP**

2. **Usando el guía de compra de alimentos**

Tenga en cuenta que 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.

Para los cereales para bebés fortificados con hierro, se requiere ½ oz eq si el bebé está físicamente listo para los sólidos. ½ oz eq es aproximadamente **4 cucharadas** (1/4 taza) seco



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

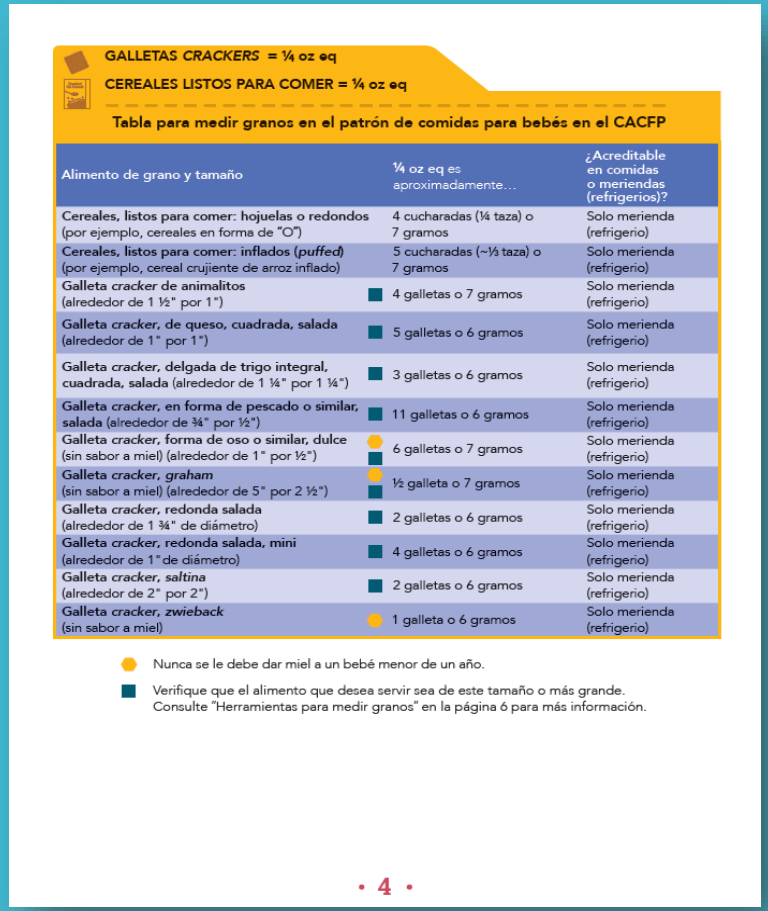
Alimento de grano y tamaño		½ oz eq es aproximadamente…	¿Acreditable en comidas o meriendas (refrigerios)?
Biscuit al menos 28 gramos	★	½ biscuit o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Bollo de pan o panecillo (bollo o panecillo entero) al menos 28 gramos	★	½ bollo de pan o panecillo o 14 gramos	Solo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

• 3 •

Todos los demás artículos de pan / pan son **SOLO** PARA **SNACKS**



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)?
Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos (por ejemplo, cereales en forma de "O")		4 cucharadas (¼ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Cereales, listos para comer: inflados (*puffed*) (por ejemplo, cereal crujiente de arroz inflado)		5 cucharadas (~⅓ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker* de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")	■	4 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, de queso, cuadrada, salada (alrededor de 1" por 1")	■	5 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, delgada de trigo integral, cuadrada, salada (alrededor de 1 ¼" por 1 ¼")	■	3 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, en forma de pescado o similar, salada (alrededor de ¾" por ½")	■	11 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, forma de oso o similar, dulce (sin sabor a miel) (alrededor de 1" por ½")	● ■	6 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, *graham* (sin sabor a miel) (alrededor de 5" por 2 ½")	● ■	½ galleta o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, redonda salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)	■	2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, redonda salada, mini (alrededor de 1" de diámetro)	■	4 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, *saltina* (alrededor de 2" por 2")	■	2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, *zwieback* (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.

• 4 •

Alimentos de ½ oz eq

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

La página 3 de esta tabla es para alimentos de granos que requieren ½ oz eq (si el bebé está físicamente preparado para alimentos sólidos).

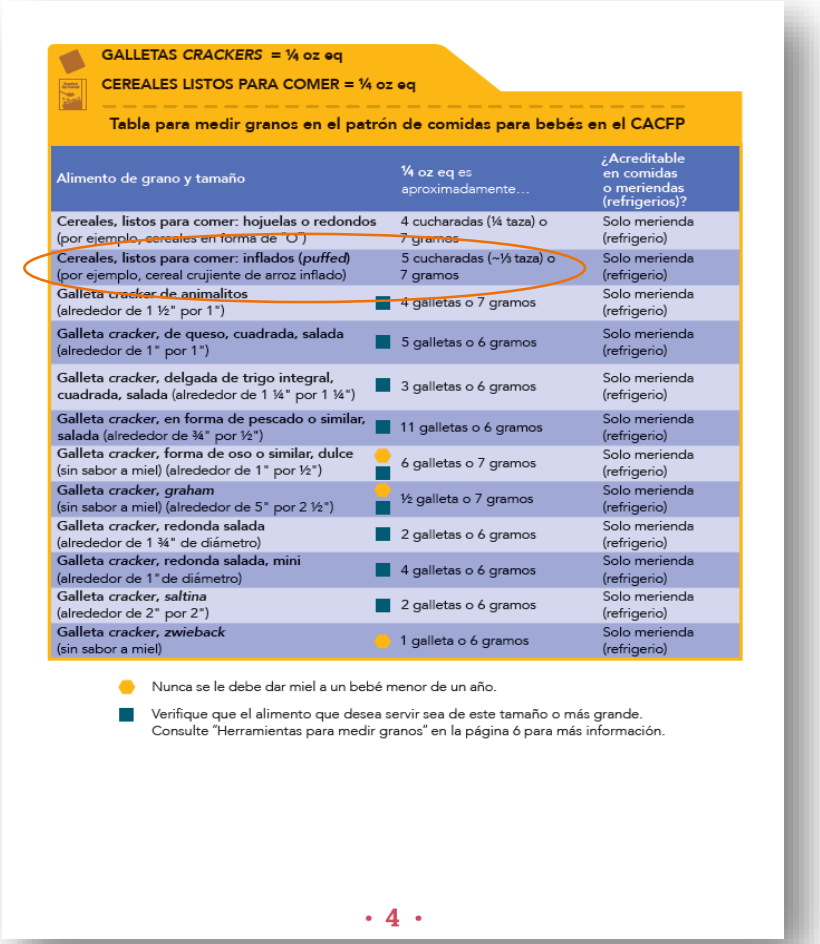
Cereales para bebés fortificados con hierro, artículos similares al pan y tortillas :)

Ejemplo: Pan

Localice primero el artículo de grano y el tamaño.
El peso del pan deberá ser de al menos 28 gramos.

¿Cuál es el tamaño de la porción requerida? La tabla nos dice que un infante requerirá **½ rebanada de pan o 14 gramos,** para cumplir con el requisito de ½ oz eq.

Alimentos de ¼ oz eq



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)?
Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos (por ejemplo, cereales en forma de "O")	4 cucharadas (¼ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Cereales, listos para comer: inflados (*puffed*) (por ejemplo, cereal crujiente de arroz inflado)	5 cucharadas (~⅓ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker* de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")	■ 4 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, de queso, cuadrada, salada (alrededor de 1" por 1")	■ 5 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, delgada de trigo integral, cuadrada, salada (alrededor de 1 ¼" por 1 ¼")	■ 3 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, en forma de pescado o similar, salada (alrededor de ¾" por ½")	■ 11 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, forma de oso o similar, dulce (sin sabor a miel) (alrededor de 1" por ½")	⬢ ■ 6 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, *graham* (sin sabor a miel) (alrededor de 5" por 2 ½")	⬢ ■ ½ galleta o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, redonda salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)	■ 2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, redonda salada, mini (alrededor de 1" de diámetro)	■ 4 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, *saltina* (alrededor de 2" por 2")	■ 2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta *cracker*, *zwieback* (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.

• 4 •

La página 4 de esta tabla es para alimentos de granos que requieren 1/4 oz eq (si el bebé está físicamente listo para alimentos sólidos).

Cereales y galletas listas para comer

Ejemplo: **Cereal listo para comer, inflado (puffed)**

Localice primero el elemento de grano.
El peso del cereal no está en la lista. Si el peso o el tamaño no aparecen en la lista, no es necesario.

¿Cuál es el tamaño de la porción requerida? La tabla nos dice que para el cereal listo para comer, inflado, un bebé necesitará 5 cucharadas soperas (1/3 de taza) o 7 gramos, para cumplir con el requisito de ¼ de onza equivalente.

Guía de compra de alimentos

Titulada "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" (FBG, por sus siglas en inglés)

¿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?

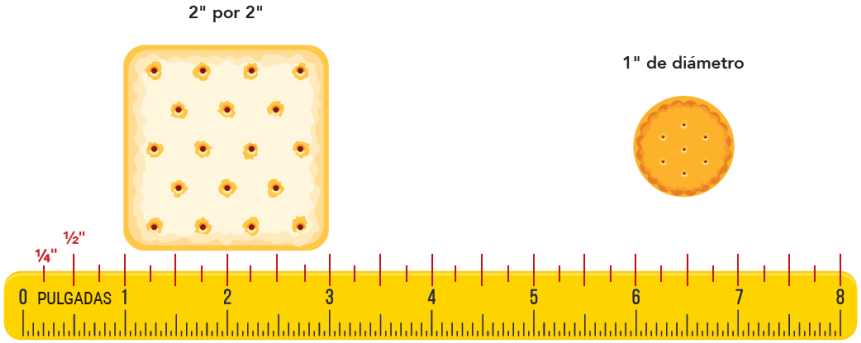
Si la respuesta es "sí", deberá usar otro método para determinar qué cantidad del alimento de grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP. Usted podría:

- 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.

Si este es su caso, contáctenos y le atenderemos.

https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.
Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.
Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
(2) fax: (202) 690-7442; o
correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.