

ONZAS EQUIVALENTES DE GRANOS EN EL CACFP

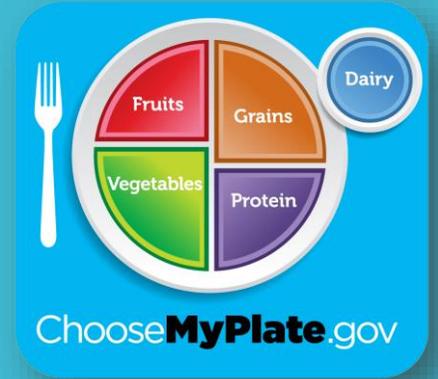


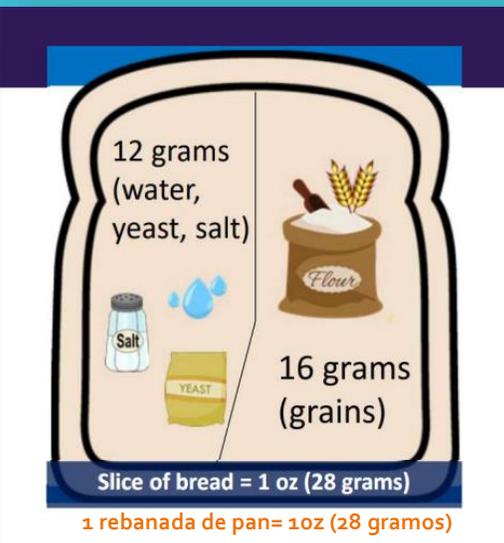
A partir del **1 de julio de 2022**, las onzas equivalentes (oz. eq.) se utilizarán como medidas para el componente de granos acreditables (pan /alternativo de pan) en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Se requerirá que use onzas equivalentes 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 bebés.**

¿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.





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.

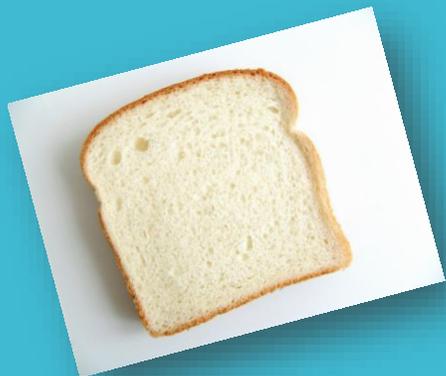
También es importante entender que los diferentes granos varían en tamaños. Por ejemplo:

- 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 | ¾ cup | ¾ cup |
| Grains (1 oz eq) ⁵ | | | | |
| Whole grain-rich or enriched bread | ½ slice ½ rebanada | ½ slice ½ rebanada | 1 slice 1 rebanada | 1 slice |

Método previamente usado

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.

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 |

Nutrition Facts

18 servings per container
Serving size 1 Slice (32g/1.1oz)

Amount per serving
Calories 80

% Daily Value*

Total Fat 1g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g



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.

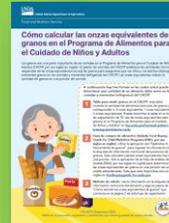
Durante las visitas de monitoreo, le preguntaremos el método que utilizó para determinar la cantidad de granos.



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)

Tabla de patrones de alimentos para bebés

(0-11 meses)

1 PAGINA

| Child and Adult Care Food Program Breakfast (Select the appropriate component for a reimbursable meal) | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Food components and food items ¹ | Minimum quantities | | | | |
| | Ages 1-2 4 fluid ounces | Ages 3-5 6 fluid ounces | Ages 6-12 8 fluid ounces | Ages 13-18 ² (at-risk after-school program and emergency shelters) 8 fluid ounces | Adult participants 8 fluid ounces |
| Fluid Milk ³ | | | | | |
| Meat/meat alternatives (edible portions as served) | | | | | |
| Vegetables, fruits, or portions of both ⁴ | 1/4 cup | 1/2 cup | 1/2 cup | 1/2 cup | 1/2 cup |
| Cereals (oz. eq.) ^{5,6,7,8} | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 2 ounces |

| 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 4 fluid ounces | Ages 3-5 6 fluid ounces | Ages 6-12 8 fluid ounces | Ages 13-18 ² (at-risk after-school program and emergency shelters) 8 fluid ounces | Adult participants 8 fluid ounces |
| Fluid Milk ³ | | | | | |
| Meat/meat alternatives (edible portions as served) | | | | | |
| Vegetables, fruits, or portions of both ⁴ | 1/2 cup | 1/2 cup | 1/2 cup | 1/2 cup | 1/2 cup |
| Cereals (oz. eq.) ^{5,6,7,8} | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 2 ounces |

| 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 4 fluid ounces | Ages 3-5 6 fluid ounces | Ages 6-12 8 fluid ounces | Ages 13-18 ² (at-risk after-school program and emergency shelters) 8 fluid ounces | Adult participants 8 fluid ounces |
| Fluid Milk ³ | | | | | |
| Meat/meat alternatives (edible portions as served) | | | | | |
| Vegetables, fruits, or portions of both ⁴ | 1/2 cup | 1/2 cup | 1/2 cup | 1/2 cup | 1/2 cup |
| Cereals (oz. eq.) ^{5,6,7,8} | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 1/2 ounce equivalent | 2 ounces |

| (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 0-1/2 ounce equivalent infant cereal ^{3,4} or 0-1/4 tablespoons meat, fruit, vegetable egg, cooked dry beans, or cooked dry peas; or 0-1/2 ounces (volume) of cottage cheese; or 0-1/4 ounces or 1/2 cup of yogurt ⁵ or a combination of the above ⁶ ; and 0-2 tablespoons vegetable or fruit, or a combination of both. ¹⁴ |
| Snack | 4-6 fluid ounces breastmilk ¹ or formula ² | 2-4 fluid ounces breastmilk ¹ or formula ² and 0-1/2 ounce equivalent cereal ^{3,4} or 0-1/2 ounce equivalent infant cereal ^{3,4} or 0-1/4 ounces equivalent eggplant, breakfast cereal, ^{11,12} and 0-2 tablespoons vegetable or fruit, or a combination of both. ¹⁴ |



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 inglés).

Tabla de patrones de comidas para niños (5 páginas): [http://www.evergreencacfp.org/uploads/1654893757cacfp-child-meal-pattern-\(2022\).pdf](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](http://www.evergreencacfp.org/uploads/1654893793cacfp-infant-meal-pattern-(2022).pdf)

Repasemos los 4 recursos de capacitación:)

RECURSO #1

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

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?



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 1/4" por 1 1/2", 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 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Pan pita/redondo (rico en grano integral o ensqueado) (al menos 56 gramos) | 1/4 pita o 14 gramos |
| Palomitas de maíz | 1 1/2 tazas o 14 gramos |
| Pretzel duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 1/2" por 1 1/2") | 7 pretzels (-1/2 taza) o 11 gramos |



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 más 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 1/4" por 1 1/4") = 1 oz. eq.



5 galletas de trigo integral tejido (1 1/2" por 1 1/2") = 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:

- Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".
- Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:
- 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 | 6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda | Adultos en el desayuno, almuerzo, cena |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos | 1/2 pita o 14 gramos | 1/2 pita o 14 gramos | 1/2 pita o 14 gramos |
| Palomitas de maíz | 1 1/2 tazas o 14 gramos | 1 1/2 tazas o 14 gramos | 1 1/2 tazas o 14 gramos |
| Pretzel duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 1/4" por 1 1/2") | 7 pretzels (~1/2 taza) o 11 gramos | 7 pretzels (~1/2 taza) o 11 gramos | 7 pretzels (~1/2 taza) o 11 gramos |

Más recursos de capacitación, planificación de menú y educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.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".

2" por 2" cuadrado

1 3/4" de diámetro

1" por 1" cuadrado



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

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

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

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



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 |
| Arroz (todos los tipos) | ½ taza cocido o 14 gramos seco | ½ taza cocido o 28 gramos seco | 1 taza cocido o 56 gramos seco |
| Avena | ½ 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* | ½ 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 | ¼ 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, quinoa, etc.) | ¼ taza cocido o 14 gramos secos | ½ taza cocido o 28 gramos secos | 1 taza cocido o 56 gramos secos |
| Galleta cracker, de queso, cuadrada, salada (alrededor de 1" por 1")** | 10 galletas o 11 gramos | 20 galletas (-½ taza) o 22 gramos | 40 galletas (-½ taza) o 44 gramos |
| Galleta cracker, de trigo integral lejido, 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 pescador 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 |
| 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 |
| 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 (-½ taza) o 11 gramos | 14 pretzels (-½ 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 | 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:
- 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 (~½ 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 | 6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, 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 <i>cracker</i> , redonda, salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)** | 4 galletas o 11 gramos | 7 galletas o 22 gramos | 14 galletas o 44 gramos |
| Galleta <i>cracker</i> , <i>saltine</i> (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 (<i>rice cake</i>) al menos 8 gramos* | 1 ½ galleta o 11 gramos | 3 galletas o 22 gramos | 5 ½ galletas o 44 gramos |
| Galleta de arroz (<i>rice cake</i>), mini (alrededor de 1 ¾" de diámetro)** | 7 galletas o 11 gramos | 13 galletas o 22 gramos | 25 galletas o 44 gramos |
| Galleta, <i>graham</i> (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 14 gramos | 1 croissant o 28 gramos | 2 croissants o 56 gramos |

1

2



| Nutrition Facts | |
|------------------------------------------------------|------------------|
| Serving Size | 1 roll (28g/1oz) |
| Servings per Container | 12 |
| Amount per serving | |
| Calories 90 | |
| Total Fat 2.5g 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

Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*

Palomitas de maíz

Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**

1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda

Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de

¼ pita o 14 gramos

1 ½ tazas o 14 gramos

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 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 |

| Nutrition Facts | |
|--------------------------|---------------|
| 6 Servings per Container | |
| Serving Size | 1 bagel (95g) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 270 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 1.5g | 2% |

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

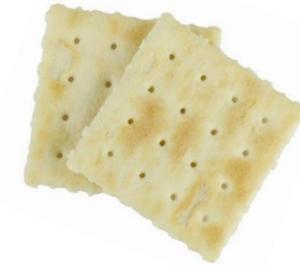
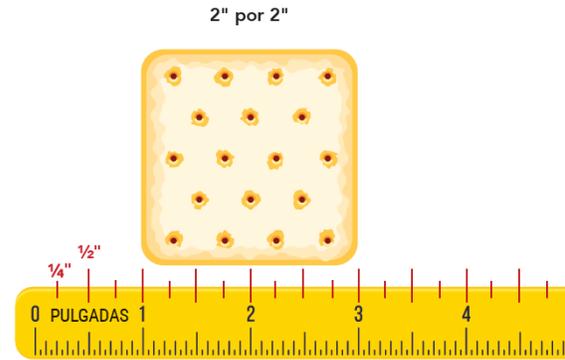
Si el tamaño esta disponible

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 solo en la merienda | Adultos en el desayuno, almuerzo, cena |
| Galleta cracker, redonda, salada (alrededor de 1 ¾” de diámetro)** | Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de 11 gramos | Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de 22 gramos | Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de 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 ¼” por 1”)** | 8 galletas o 14 gramos | 15 galletas o 28 gramos | 30 galletas (~1 taza) o 56 gramos |



| | | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Cornitos | 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 1 ½”) | 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 |



Tortilla de **MAIZ**
6 pulgadas



Tortilla de **HARINA**
6 pulgadas



Tortilla de **HARINA**
8 pulgadas

*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.

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, saltiline (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 4 gramos | 2 galletas o 8 gramos | 4 galletas o 16 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 18 gramos | 4 palitos o 36 gramos | 8 palitos o 72 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

Arroz (todos los tipos)

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 el desayuno, almuerzo, cena |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Servir al menos 1/2 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 |
| 1/4 taza cocido o 14 gramos seco | 1/2 taza cocido o 28 gramos seco | 1 taza cocido o 56 gramos seco |

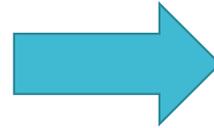


¿Qué sucede si la etiqueta de información nutricional menciona más de un alimento en una porción?

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:

- 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 en el desayuno, almuerzo, cena |
| Panqueque (al menos 34 gramos) | Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de 17 gramos | Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de 34 gramos | Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de 68 gramos |

- 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.

- 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".

| Panqueques Ma | |
|----------------------------------|------------|
| Nutrition Facts | |
| 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 | |

- 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.

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

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?

Si: 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.



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

$\frac{3}{4}$ taza =



Pelota de tenis

$\frac{1}{2}$ taza =



Ratón de computadora

$\frac{1}{4}$ taza =



Huevo

3oz =



Baraja de cartas

2 cucharadas =



Pelota de ping pong

USDA United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Assistance

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

Comprender cómo calcular las onzas equivalentes de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) por sus siglas en inglés es parte de conocer el CACFP y cómo las certificaciones estatales requieren de las onzas equivalentes de granos para asegurar que los niños y los adultos obtengan suficientes granos de cereales y verduras (según el CACFP). Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos por porción de comida.

¿A qué cantidad hay que fijarse en los reales o ficticios granos? Debe tener una cantidad de un alimento, debe ser en su totalidad y no en partes del alimento del CACFP.

1. Más para medir granos en el CACFP: sea cual sea el método de medición, asegúrese de granos que sean equivalentes a 1 onza equivalente. 1 onza equivalente y 1 onza equivalente. Puede encontrar la lista en la hoja de información de "El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en <https://www.fns.usda.gov/cacfp>.
2. Para el programa de alimentos (Meal Pattern) Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (BNC), por sus siglas en inglés, abra la sección del "Tamaño de porción de granos" para obtener información de la siguiente información: información de porción de granos. Este artículo cubre onzas equivalentes por onza por porción. En la sección de la lista de alimentos de comidas (BNC), por sus siglas en inglés) para determinar las onzas equivalentes de granos por porción de una comida planificada. Solo solo está disponible en español <https://www.fns.usda.gov/cacfp>.
3. Método de cálculo: una alternativa a utilizar es determinar cuántos gramos de alimentos y vegetales de "una onza de onzas equivalentes de granos" que contienen el grano. Este artículo es español.



© 2018 USDA, Departamento de Agricultura



RECURSO #2

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



- ❑ 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

Tabla de onzas equivalentes de granos



| Alimento | 1/4 oz eq es igual a | 1/2 oz eq es igual a | 3/4 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, quinoa, 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.



* 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.

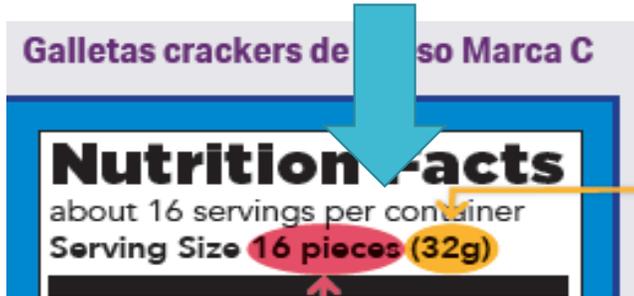


Nutrition Facts
 8 Servings Per Container
 Serving Size 1 bagel (46g)

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

ALTO

1) Determine la cantidad de granos que el niño necesita según su edad. $\frac{1}{2}$ oz eq o 1 oz eq

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



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

Según la edad del niño, el niño necesita $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ oz). ¡Ahora calculemos! (siguiente pg)

Galletas crackers de queso Marca C

Nutrition Facts

about 16 servings per container

Serving Size **16 pieces (32g)**

Amount per serving
Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 5g **6%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 150mg **8%**

Total Carbohydrate 48g **8%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Total Sugars 4g

Includes 4g Added Sugars **8%**

Protein 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) 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.

$32 \text{ dividido por } 16 = 2 \text{ gramos por galleta (peso de cada galleta)}$

¿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

$11 \text{ gramos divididos por } 2 \text{ gramos nos dan } 5.5, \text{ así que redondea hasta } 6.$

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 | 1/2 oz eq. es igual a | 1/2 oz eq. es igual a | 1/4 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, quinoa, 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 |
| Chipo 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 rolitos 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.



Tabla de onzas equivalentes de granos



| Alimento | 1/4 oz eq es igual a | 1/2 oz eq es igual a | 3/4 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.

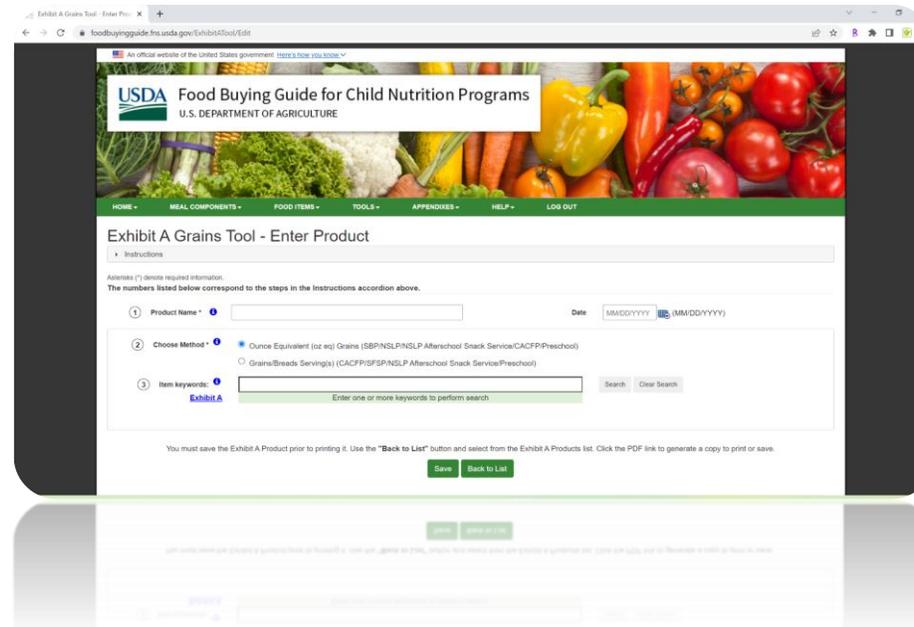


OPCIÓN # 3: Use la Guía de Compra de Alimentos en internet si su alimento de grano no está en la tabla.

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.



RECURSO #3

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

UNCA Universidad Nacional de Córdoba
Secretaría de Desarrollo y Bienestar
Servicio de Alimentación

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

Los operarios del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACTA) por sus roles en línea pueden acreditar alimentos de granos en paquetes individuales o en paquetes pequeños para cumplir con los requisitos de granos en las meriendas (colaciones) y en las comidas. Para estos fines se debe contar con el etiquetado o garantía muestra de grano integral.

En el punto de control del CACTA se elaboran listas de equivalencias de granos en comestibles como se detallan a continuación. En sus equivalencias se indica la cantidad de granos que hay en una porción de alimento.

¿Cuánta cantidad hay en 1 una equivalente?

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  3.5 onzas (22 gramos) de galletas con queso de queso |  1 taza (24 gramos) de cereal fortificado en base de "O" |  2 tazas (24 gramos) de muffin de arándanos naturales |
| = 1 onza de granos | = 1 onza de granos | = 1 onza de granos |

UNCA Universidad Nacional de Córdoba
Servicio de Alimentación



UNDA
Unidad de Nutrición y Alimentación
Departamento de Nutrición

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

Las equivalencias del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) por sus reglas en inglés pueden servir como guía para acreditar paquetes individuales de granos en los menús de refrigerio y en las comidas. Los paquetes comerciales para el desayuno o granos azules de grano integral.

En el punto de comidas del CACFP, los comensales reciben raciones de granos en cantidad variable según su edad. Los estándares equivalencia indican la cantidad de granos que hay en una porción de alimentos.



¿Cuánta cantidad hay en 1 onza equivalente?

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  3.5 onzas (25 gramos) de galletas crujientes de queso = 1 oz. eq. de granos |  1 onza (28 gramos) de cereal fortificado en forma de "Y" = 1 oz. eq. de granos |  2 onzas (56 gramos) de muffin de mermelada de frutas = 1 oz. eq. de granos |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Este recurso de capacitación de 6 páginas 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

Siga los pasos a continuación, para ver cuánto paquete individual de granos se necesitan para cumplir con los requisitos del punto de comidas del CACFP:

- Mire la Tabla de medidas 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 6.
- Coloque el alimento en la tabla y busque su 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 6).
- 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 punto de comidas del CACFP. Usted puede servir más de esta cantidad.

Tabla de medidas de granos para paquetes individuales

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

| Alimento de grano y peso del paquete* | 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 |
| AVENA  Avena, seca (sin sabor o con sabor al natural) al menos 28 gramos o 1 onza | Sirve al menos 1 oz. eq. que es el estándar de... | Sirve al menos 1 oz. eq. que es el estándar de... |
| Avena, seca (sin sabor o con sabor al natural) al menos 28 gramos o 1 onza | 1 paquete | 2 paquetes |
| Cereales, bolos para comer, todos los tipos** | 1 paquete | 2 paquetes |
| Chips de bagel al menos 28 gramos o 1 onza | 1 paquete | 2 paquetes |

*Aunque el paquete que desea servir pesa para cantidad o más, consulte "Cómo encontrar el peso de los paquetes comerciales" en la página 6 para más información.
**Todos los granos que se sirven en el CACFP deben ser ricos en grano integral, enriquecidos y 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.

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



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

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
 Programa Alimentario Nacional

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



Las galletas en forma de pan o galletitas pequeñas de pan, galletas azules, cereal para bebés fortificado con hierro y cereales tipo pasta hechos con una parte equivalente de los cereales y mientas integrales del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), por los siglos en inglés, el pan de comiditas para bebés, cereales tipo comiditas para los granos, flaxseed meal equivalente (se usará para asegurarse que los bebés reciben suficientes grasas). Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos que hay en una onza de comiditas.

Recuerde, el cereal para bebés fortificado con hierro es el único grano que puede contar para el desayuno, almuerzo o cena suministrado en el programa de comidas para bebés del CACFP. Puede servir cereales fortificados al pan, galletas azules o comiditas para comer con cereales de comiditas fortificadas nutritivas.

Recordatorio!

Una onza para bebés y las onzas tipo pasta para comer deben estar fortificadas con hierro. Las onzas tipo pasta para comer no deben tener más de 5 granos de trigo por onza seca.

Nada los granos secos deben ser enriquecidos, fortificados o tener un grano integral.

Para más información sobre el punto de comiditas para bebés del CACFP consulte la guía "Alimentación para bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en www.fns.gov/OPN.

USDA United States Department of Agriculture
 2024 el departamento de agricultura y alimentación (USDA) garantiza la privacidad.



RECURSO #4

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



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 1/2 oz eq si el bebé está físicamente listo para los sólidos. 1/2 oz eq es aproximadamente **4 cucharadas** (1/4 taza) seco

PAN/ALIMENTOS PARECIDOS AL PAN = 1/2 oz eq
CEREAL PARA BEBÉS FORTIFICADO CON HIERRO = 1/2 oz eq

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

| Alimento de grano y tamaño | 1/2 oz eq es aproximadamente... | ¿Acreditable en comidas o meriendas (refrigerio)? |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Biscuit al menos 28 gramos | 1/2 biscuit o 14 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Bollo de pan o panecillo (bollo o panecillo entero) al menos 28 gramos | 1/2 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 (1/4 taza) seco | Desayuno, almuerzo, cena y merienda (refrigerio) |
| Muffin de maíz al menos 34 gramos | 1/2 muffin o 17 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Pan al menos 28 gramos | 1/2 rebanada de pan o 14 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos | 1/2 muffin o 14 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Pan pita/redondo al menos 56 gramos | 1/2 pita o 14 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Panqueque al menos 34 gramos | 1/2 panqueque o 17 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6") | 1/2 tortilla o 14 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8") | 1/4 tortilla o 14 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 1/2") | 3/4 tortilla o 14 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Waffle al menos 34 gramos | 1/2 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 = 1/4 oz eq
CEREALES LISTOS PARA COMER = 1/4 oz eq

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

| Alimento de grano y tamaño | 1/4 oz eq es aproximadamente... | ¿Acreditable en comidas o meriendas (refrigerio)? |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos (por ejemplo, cereales en forma de "O") | 4 cucharadas (1/4 taza) o 7 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Cereales, listos para comer: inflados (puffed) (por ejemplo, cereal crujiente de arroz inflado) | 5 cucharadas (~1/2 taza) o 7 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Galleta cracker de animalitos (alrededor de 1 1/2" 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 1/4" por 1 1/4") | 3 galletas o 6 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Galleta cracker, en forma de pescado o similar, salada (alrededor de 3/4" por 1 1/2") | 11 galletas o 6 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Galleta cracker, forma de oso o similar, dulce (sin sabor a miel) (alrededor de 1" por 1/2") | 6 galletas o 7 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Galleta cracker, graham (sin sabor a miel) (alrededor de 5" por 2 1/2") | 1/2 galleta o 7 gramos | Solo merienda (refrigerio) |
| Galleta cracker, redonda salada (alrededor de 1 3/4" 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, salina (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... | ¿Acreditado 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 (refrigerio)? |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
| 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 (~½ 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 ¼" 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, softina (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.

La página 4 de esta tabla es para alimentos de granos que requieren ¼ 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.

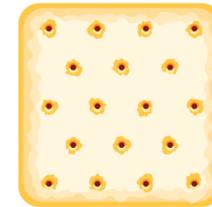
*Disponible solo en inglés en foodbuyingguide.fns.usda.gov.

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

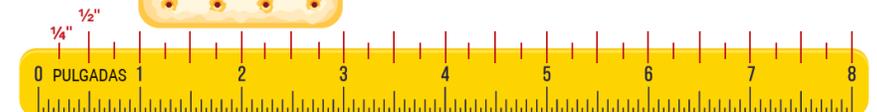
Si este es su caso, contáctenos
y le atenderemos.



2" por 2"



1" de diámetro



USDA Declaración de No Discriminación

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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; or

(2) fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:

program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

