

ONZAS EQUIVALENTES DE GRANOS EN EL CACFP

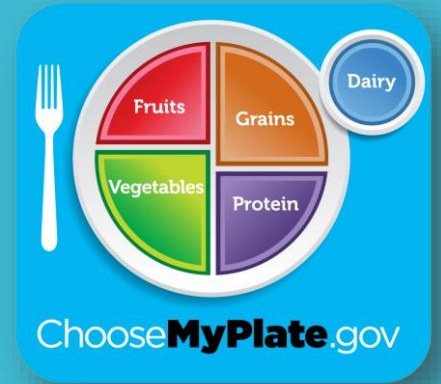


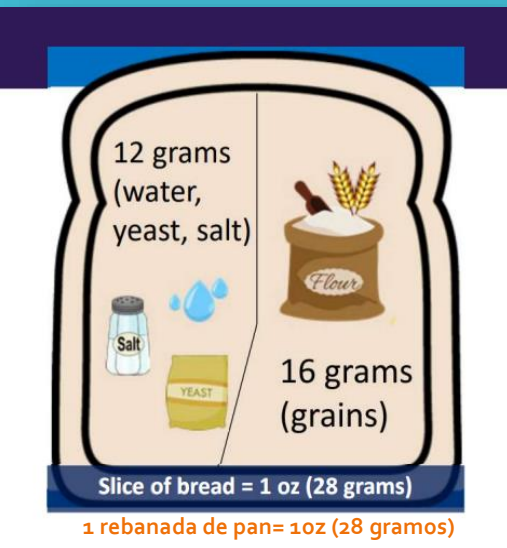
A partir del **1 de julio de 2022**, las onzas equivalentes (oz. eq.) se utilizarán como medidas para el componente de granos acreditables (pan /alternativo de pan) en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Se requerirá que use onzas equivalentes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

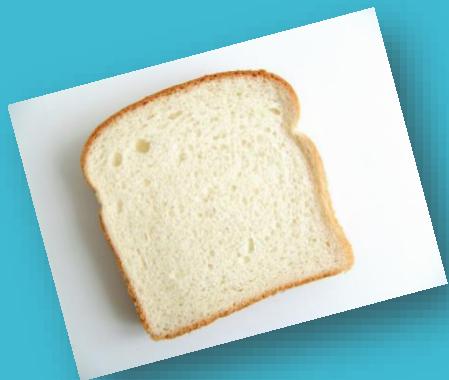
También es importante entender que los diferentes granos varían en tamaños. Por ejemplo:

- 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 (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.

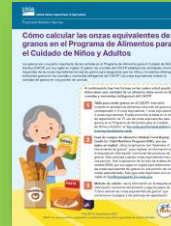
Durante las visitas de monitoreo, le preguntaremos el método que utilizó para determinar la cantidad de granos.



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)					
Grains (oz. eq.) ^{4,5,6}	1/4 cup	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup
Vegetables, fruits, or portions of both ⁷	1/4 cup	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup
Cereals (oz. eq.) ^{8,9}	1/4 cup	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup

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)					
Grains (oz. eq.) ^{4,5,6}	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup	1 cup
Vegetables, fruits, or portions of both ⁷	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup	1 cup
Cereals (oz. eq.) ^{8,9}	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup	1 cup

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)					
Grains (oz. eq.) ^{4,5,6}	1/4 cup	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup
Vegetables, fruits, or portions of both ⁷	1/4 cup	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup
Cereals (oz. eq.) ^{8,9}	1/4 cup	1/2 cup	3/4 cup	1 cup	1 cup

(CACFP) Infant Meal Patterns			
Infants	Birth through 3 months	4 through 8 months	9 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	6-8 fluid ounces breastmilk ¹ or formula ²
Snack	4-6 fluid ounces breastmilk ¹ or formula ²	4-6 fluid ounces breastmilk ¹ or formula ²	4-6 fluid ounces breastmilk ¹ or formula ²



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:)

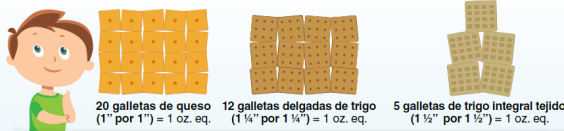
RECURSO #1

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)	Servir al menos 1/2 oz. eq., que es alrededor de 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 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 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

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
Galleta cracker, redonda, salada (alrededor de 1 1/2" de diámetro)	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
Galleta cracker, salada (alrededor de 2" por 2")	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
Galleta de arroz (alrededor de 1 1/2" por 1 1/2")	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos
Galleta de arroz (rice cake) (al menos 5 gramos)	1 1/2 galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	6 galletas o 44 gramos
Galleta de arroz (rice cake), seca (alrededor de 1 1/2" de diámetro)	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
Galleta, graham (alrededor de 2" por 2 1/2")	1 galleta o 17 gramos	2 galletas o 34 gramos	4 galletas o 68 gramos
Muffin de maíz (al menos 34 gramos)	1 muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
Paleta de tostada francesa (al menos 18 gramos)	2 paletas o 36 gramos	4 paletas o 68 gramos	8 paletas o 136 gramos
Palomitas de maíz	1 1/2 tazas o 14 gramos	1 1/2 tazas o 14 gramos	3 tazas o 56 gramos
Pan 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
Pan croissant (al menos 56 gramos)	1/2 croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	1 croissant o 34 gramos
Pan grahamizado (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

¡ *Verifique que el alimento que desea servir esté en la página 2 para sus referencias.
**Verifique que el alimento que desea servir esté en la página 3 para sus referencias.



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	¼ taza o 14 gramos	½ taza o 28 gramos	1 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
	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 (-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 (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



*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 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, saltila (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	1/6 croissant o	1 croissant o	2 croissants o

1

2



Nutrition Facts	
Serving Size	1 roll (28g/1oz)
Servings per Container	12
Amount per serving	
Calories 90	
	% Daily Value*
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

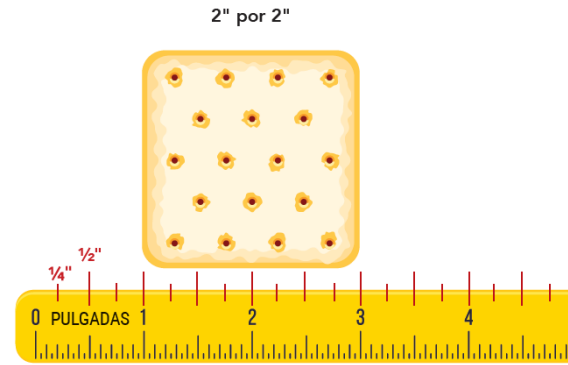
Si el tamaño para el grano esta disponible en la tabla, como aproximadamente 1 ¼” por 1 ½”, entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad.

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

! *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.



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 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

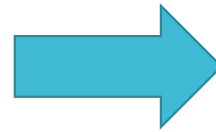


¿Qué sucede si la etiqueta de información nutricional menciona más de un alimento en una porción?

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.

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

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



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. El perfil de puntos del CACFP muestra las cantidades mínimas requeridas 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.



1. Más para medir granos en el CACFP: esta parte muestra la cantidad mínima requerida de granos por equivalente y la onza equivalente. El uso equivalente y la 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 ejemplo de alimentos (Método Food Mapping) Cuida de (CACFP) Programa (BIO), por su nombre inglés, en la página del "Método de Muestreo de Granos" para obtener información de la siguiente información: información de granos. Este artículo cubre onzas equivalentes por onza porción. En la página de la lista de alimentos de menú (BIO), por sus siglas en inglés) para determinar las onzas equivalentes de granos por porción de una muestra representativa. Solo solo está disponible en inglés: <https://www.fns.usda.gov/cacfp>.
3. Método de cálculo: una alternativa a obtener información sobre los alimentos y su información de "Cómo medir las onzas equivalentes de granos" que se encuentran en la página de información de granos.



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

1-5 años

6-12 años

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.

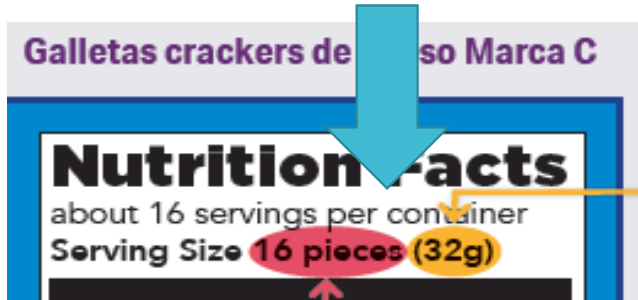


Nutrition Facts
8 Servings Per Container
Serving Size 1 bagel (46g)

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.

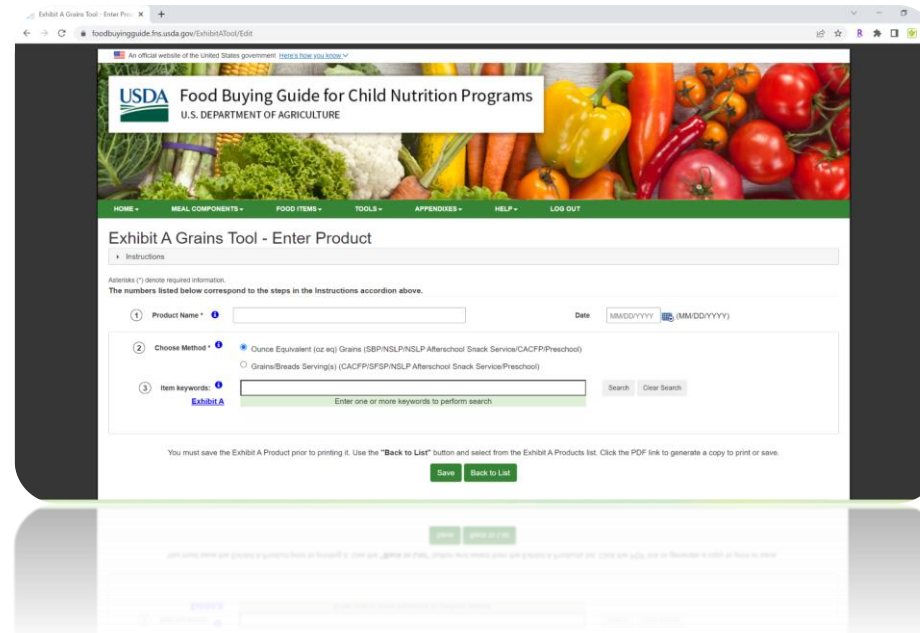


OPCIÓN # 3: Use la Guía de Compra de Alimentos en internet si su alimento de grano no está en la tabla.

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

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

Los artículos del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACF) que son tipos de trigo pueden ser acreditados de granos en paquetes individuales o en paquetes pequeños para cumplir con los requisitos de granos en los menús (verificar) y en los recibos. Solo estos artículos para el desayuno o granos crudos de grano integral.

En el punto de compra del CACF, los artículos se deben acreditar de granos en cantidad exacta como se muestra en los ejemplos. Los recetarios incluyen la cantidad de granos que hay en una porción de alimentos.

¿Cuánta cantidad hay en 1 onza equivalente?

 3.5 onzas (22 gramos) de galletas crudas de queso = 1 onza de granos	 1 taza (24 gramos) de cereal hecho en base de "O" = 1 onza de granos	 2 onzas (56 gramos) de muffin de arándanos = 1 onza de granos
--	--	---

© 2013 por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados.



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 compra del CACFP, los comensales reciben información de granos en equivalencia con otros equivalentes (oz eq). Los otros equivalentes incluyen la cantidad de granos que hay en una porción de alimentos.



¿Cuánta cantidad hay en 1 onza equivalente?

 3.5 onzas (28 gramos) de galletas crujientes de queso = 1 oz. eq. de granos	 1 onza (28 gramos) de cereal fortificado en base de "O" = 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 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

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

- Mida la Tabla de medidas de granos para paquetes individuales de granos que necesitan para cumplir con los requisitos del punto de compra del CACFP.
- 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 atrás 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 compra 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*	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 el desayuno, almuerzo y cena
AVENA Avena, seca (sin sabor o con sabor al natural) al menos 28 gramos o 1 onza	Serve al menos 1 oz. eq. que es el equivalente de...	Serve al menos 1 oz. eq. que es el equivalente de...	Serve al menos 2 oz. eq. que es el equivalente de...
Cereales, bolos para comer, todos los tipos**	10 paquetes	1 paquete	2 paquetes
Chips de bagel al menos 28 gramos o 1 onza	10 paquetes	1 paquete	2 paquetes

*Aunque el paquete que desea servir para una 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 Alimentar 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 como pasta de bebé son una parte importante de los cereales y granos integral del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), por lo que el registro de panes de cereales para bebés cubren los requisitos requeridos para los granos. Recuerde: cuando equivalen los onzas para determinar que los bebés reciben suficientes granos. Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos que hay en una onza de cereal.

Recuerde, el cereal para bebés fortificado con hierro es el único grano que puede contar para el cereal, el arroz o una sustitución en el grupo de cereales para bebés del CACFP. Puede usar pan, galletitas azules o galletas azules o cereales para comer con leche o con leche fortificada para complementar la alimentación infantil satisfactoria.

Recordatorio!

Una onza para bebés y el cereal de grano para comer cubren mejor fortificados con hierro. Una onza de cereal para comer no debe contar más de 1/2 onza de cereal para bebés.

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

Para más información sobre el registro de cereales 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.usda.gov.

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



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 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 (refrigerio)?
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 ¾")	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.

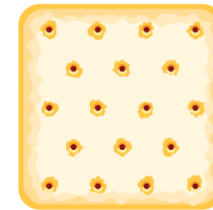
*Disponible solo en inglés en foodbuyingguide.fns.usda.gov.

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

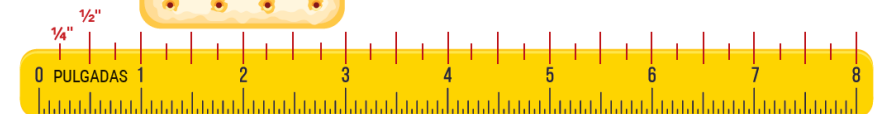
Si este es su caso, contáctenos
y le atenderemos.



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.

