USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

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

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

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

¿Cuánta cantidad hay en 1 onza equivalente?

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

= 1 oz eq de granos

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

= 1 oz eq de granos

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

= 1 oz eq de granos

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

Uso de la Tabla de medidas de granos para paquetes individuales

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

1 Mire la Tabla de medida de granos para paquetes individuales en las páginas 2-3 y encuentre el grano que desea servir en la columna de "Alimento de grano y peso del paquete". Los alimentos de granos se enumeran en orden alfabético. Si el alimento no aparece en la lista, consulte "¿Qué pasa si mi grano es diferente?" en la página 5.

2 Cada alimento en la tabla indica un peso mínimo del paquete al lado del nombre del alimento. Mire el paquete que desea servir y busque su peso en la etiqueta de Información Nutricional o en la parte de adelante del paquete. Verifique que el paquete pese lo mismo o más que el peso que indica la tabla (vea la página 4).

3 Mire la tabla y encuentre la columna para el grupo de edad de sus participantes y la comida o merienda (refrigerio) que está sirviendo. Esta columna enumera la cantidad de paquetes que deberá servir para cumplir con el requisito de granos del patrón de comidas del CACFP. Usted puede servir más de esta cantidad.

Tabla de medida de granos para paquetes individuales

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

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

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

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

Tabla de medida de granos para paquetes individuales

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

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

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

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

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

Cómo encontrar el peso de los paquetes individuales

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

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

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

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

***Pretzels* duros marca P**

Nutrition Facts

1 Serving Per Container

Serving Size **1 package** **(28g)**

3. Encuentre el peso de un paquete. En este ejemplo, un paquete de ***Pretzels* duros marca P** pesa 28 gramos.

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

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

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

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

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

¿Qué pasa si mi grano es diferente?

Si el paquete de granos que está sirviendo:

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

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

- Usar el "Apéndice A: Herramienta de granos del *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*" (FBG, por sus siglas en inglés) disponible solo en inglés en **foodbuyingguide.fns.usda.gov**.
- 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.

¿Hay otras consideraciones para la planificación del menú?

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

Respuestas:

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

1. Usted debe servir a cada niño al menos la mitad (½) de un *muffin* de maíz. Como cada *muffin* de maíz pesa 1.2 onzas (34 gramos), usted puede usar la fila para "*Muffin* de maíz" en la Tabla de medidas de granos (Página 3) para ver cuántos *muffins* debe servir a cada niño.

2. Usted debe servirle a cada participante, 2 cajas de cereal de hojuelas de salvado de la marca B. Como una caja de este cereal pesa 1 onza, usted puede usar la fila para "Cereal, listo para comer, todos los tipos" en la Tabla de medidas de granos (Página 2) para ver cuántas cajas debe servir a cada participante. También puede servir a cada participante 1 caja de cereal de hojuelas de salvado de la marca B y servir 1 oz eq de otro alimento de grano.

3. No, no debe usar la Tabla de medidas de granos para ver cuántas bolsas de galletas *crackers* saladas de la marca S debe servir. Un paquete de galletas saladas debe pesar al menos 0.8 onzas o 22 gramos para usar la tabla. Una bolsa de galletas saladas de la marca S pesa 0.75 onzas. Como 0.75 onzas es menor que 0.8 onzas, usted debe usar otro método para ver cuántos paquetes de galletas saladas de la marca S debe servir.

¡Ponga a prueba su conocimiento!

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

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

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____