

Los granos son un componente requerido en cada desayuno, almuerzo o cena reembolsable. Los granos son un componente opcional para las meriendas (refrigerios).

Todos los productos de granos que se sirven en el CACFP deben estar hechos con grano integral, con harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen para ser acreditables. Esta sección proporciona una guía sobre cómo determinar si un producto es acreditable según la combinación de granos, harinas gruesas y harinas finas en el producto.

Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil indica los tamaños mínimos de la porción en los productos de granos, que se requieren para cumplir los requisitos del patrón de comidas en cada grupo por edad. Esta tabla proporciona información sobre el tamaño de la porción de dos maneras, por porciones de granos/pan y en onzas equivalentes de granos (oz eq). Cabe recordar que, todos los productos de granos que se sirven en el CACFP y a niños de edad preescolar en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP) deben acreditarse según las onzas equivalentes. Esto se aplica a varios productos, como se indica a continuación:

- Productos horneados (panes, *biscuits*, *bagels*, etc.): 16 gramos de granos acreditables proporcionan 1 oz eq de granos.
- Granos de cereales (avena, pasta, arroz integral, etc.): 28 gramos (aproximadamente 1.0 onza por peso) de grano seco O ½ taza de cereal, pasta o arroz cocido, etc. proporciona 1 oz eq de granos.
- Cereal para el desayuno listo para comer (RTE, por sus siglas en inglés): 28 gramos o 1.0 onza del cereal proporciona 1 oz eq de granos.

Consulte el Apéndice A en la página 94.

Para enfatizar la importancia de los granos integrales, el patrón de comidas del CACFP requiere que los granos que se sirvan al menos una vez al día sean ricos en grano integral. El término “rico en grano integral” significa que al menos la mitad (50 por ciento) de los ingredientes de grano en un alimento son integrales, y los granos restantes son granos enriquecidos. Tenga en cuenta que los alimentos que son 100 por ciento de grano integral cumplen el requisito de ser ricos en grano integral. Este requisito se desarrolló con base a la recomendación de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses que indica que la mitad de los granos que consumimos deben ser granos integrales. Este requisito ayudará a que los niños y los adultos aumenten el consumo de granos integrales y se beneficien de los nutrientes importantes que estos proporcionan. El requisito de ser rico en grano integral solo se aplica a las comidas y meriendas (refrigerios) que se sirven a los niños (de 1 año en adelante) y a los adultos.

Si se sirven granos adicionales que no cumplan con el requisito de ser rico en grano integral, quizá estos pudieran cumplir con los requisitos del programa si están hechos de granos acreditables.

**Los alimentos ricos en grano integral son alimentos que contienen un 100 por ciento de granos integrales, o que contienen al menos un 50 por ciento de granos integrales y los granos restantes son granos enriquecidos. Consulte la página 78 para obtener más información sobre cómo identificar productos ricos en grano integral.**



Los centros y los hogares de cuidado diurno del CACFP deben acreditar los granos según los estándares de onza equivalente (oz eq). Para obtener más información sobre la acreditación de granos por onza equivalente, vea la sección de acreditación en acción en la página 112 y el Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil en la página 94.



## GRANOS ACREDITABLES

Los granos que contribuyen al patrón de comidas incluyen:

- granos integrales
- granos enriquecidos
- salvado y germen

### 1. Granos integrales

#### ¿Qué es un grano integral?

Los granos integrales contienen la semilla o el grano entero. Un grano integral tiene 3 partes: el salvado, el germen y el endospermo. Generalmente el grano se rompe, tritura o se convierte en hojuelas durante el procesamiento. Si después de ser procesado, el grano aún mantiene aproximadamente la misma cantidad de salvado, germen y endospermo que al principio, se considera un grano integral.

Algunos ejemplos de ingredientes de grano integral incluyen la harina de grano integral o de trigo integral, el arroz integral, o salvaje, la avena, el bulgur, el maíz de grano entero y la quinua.

Los granos integrales ofrecen una variedad de vitaminas y minerales que incluyen magnesio, selenio, hierro, zinc, vitaminas B y fibra dietética.

Para consultar una lista de los granos integrales más comunes, diríjase a la página 82.

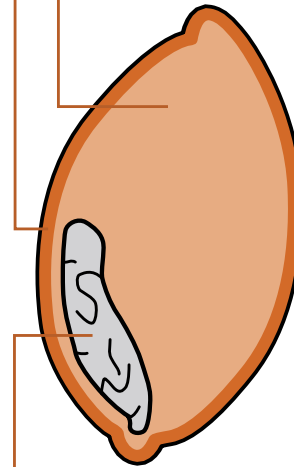
### Grano Entero

#### Salvado

“La cáscara exterior” protege la semilla. Contiene fibra, vitaminas B y microminerales

#### Endospermo

Proporciona energía. Contiene carbohidratos y proteínas



#### Germen

Contiene nutrientes para la semilla. Proporciona antioxidantes, vitamina E, vitaminas B





## 2. Granos enriquecidos y fortificados

Los granos enriquecidos y fortificados son granos que han sido procesados para eliminar todo o parte del salvado y el germen y así darle al producto de grano una textura más lisa. Durante o después del procesamiento se le vuelven a agregar ciertos nutrientes. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de EE. UU. establece los estándares de enriquecimiento y fortificación de los alimentos.

Si un producto de grano tiene en la etiqueta la palabra “enriquecido” debe tener cierta cantidad de niacina, hierro, tiamina, riboflavina y ácido fólico. Si tiene en la etiqueta la palabra “fortificado”, puede contener uno o más nutrientes añadidos con el fin de mejorar su calidad nutricional. Algunas veces se enriquece o fortifica solamente la parte del grano de un producto, otras veces el producto completo. Cuando se añaden nutrientes al producto de grano completo, estos nutrientes aparecen al final de la lista de ingredientes.

Por ejemplo, es posible que la lista de ingredientes de una pasta enriquecida diga lo siguiente:

**INGREDIENTES:** sémola (trigo), harina de trigo durum, **niacina, hierro (sulfato ferroso), mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico**

\*Los nutrientes añadidos están recalcados.

Para obtener más información sobre cómo determinar si un grano está enriquecido o fortificado, vea los criterios para productos de grano enriquecidos o fortificados en la página 87.

Para consultar una lista de los granos enriquecidos más comunes, diríjase a la página 84.



## 3. Salvado y germen

El salvado es la cáscara de la semilla o la capa externa de los granos como el trigo, el centeno y la avena. El salvado puede ser una fuente rica en muchos nutrientes, incluyendo las vitaminas B, el hierro, el potasio y la fibra.

El germen es la porción del grano rica en vitaminas, que puede ofrecer una buena fuente de vitaminas B, fósforo y zinc. El germen puede separarse antes del procesamiento para usarse como un cereal o suplemento alimenticio.

Para consultar una lista de los tipos más comunes de salvado y germen, diríjase a la página 84.

## GRANOS O HARINAS QUE NO SON ACREDITABLES

Muchos productos de grano comerciales incluyen ingredientes que no son acreditables al componente de granos. Estos incluyen los ingredientes de granos que no son integrales, enriquecidos, salvado o germen como la harina bromada, la harina de trigo durum, la harina blanca y la harina de trigo. Además, las harinas de legumbres o de vegetales (tapioca, papa, legumbre, frijol y otras harinas vegetales) son harinas que no contienen ningún grano, pero se consideran granos o harinas no acreditables.

Para consultar una lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables, diríjase a la página 85.

Cuando esté determinando si un producto de grano es acreditable al patrón de comidas, puede ignorar los granos o harinas no acreditables en cantidades insignificantes (que se muestran en la lista de ingredientes como menos del 2 por ciento del producto total). En la medida de lo posible, elija alimentos que contengan muy poca cantidad de harina o granos no acreditables.

### Derivados de granos

Los derivados de granos no cuentan como granos en los Programas de Nutrición Infantil y se pueden ignorar al revisar la etiqueta de ingredientes para determinar si un producto de grano es acreditable. Los derivados de granos, que por lo general se presentan únicamente en cantidades pequeñas, incluyen:

- almidón de maíz
- dextrina
- almidón modificado
- almidón de arroz
- almidón de tapioca
- dextrina de trigo
- gluten de trigo
- almidón de trigo

## PRODUCTOS DE GRANO ACREDITABLES

Un producto de grano acreditable debe ser:

- rico en grano integral
- enriquecido
- salvado o germen

Use los 2 criterios a continuación para determinar si su producto de grano es acreditable ya sea como rico en grano integral o enriquecido. Los productos de grano acreditables deben cumplir al menos con **1** de los criterios indicados en esta sección.

### 1. Criterios para determinar los productos ricos en grano integral

Para determinar si un producto de grano cumple con los criterios y considerarse rico en grano integral puede usar **1** de los seis métodos siguientes. El alimento solo debe cumplir **1** de los siguientes métodos para ser considerado rico en grano integral.

Recuerde, si los granos son parte de una comida o una merienda (refrigerio) reembolsable, al menos 1 porción al día debe ser rica en grano integral.

#### Método 1

El producto se encuentra en la lista de alimentos de grano integral aprobada por **cualquier** agencia estatal del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés).

**Cualquier** producto de grano que se encuentre en **cualquier** lista de alimentos de grano integral aprobada por la agencia estatal de WIC cumple con los criterios del CACFP para ser considerado rico en grano integral. Para obtener una copia de la lista de alimentos de grano integral aprobada por la agencia estatal de WIC comuníquese con la agencia estatal de WIC. Para consultar la lista de contactos de agencias estatales de WIC, vea la sección de recursos en las páginas 133 a 135.

## Método 2

El producto tiene en la etiqueta las palabras “trigo integral” y tiene un estándar de identidad (como se define a continuación) emitido por la FDA.

Un estándar de identidad de la FDA es un conjunto de reglas sobre lo que cierto producto (como el pan de trigo integral) debe o puede contener para ser etiquetado legalmente con ese nombre de producto. La FDA indica estándares de identidad para algunos productos de pan de trigo integral y algunos productos de pasta de trigo integral.

Únicamente los **panes** que tienen exactamente estos nombres de producto cumplen con el estándar de identidad de la FDA y pueden considerarse ricos en grano integral usando este método:

- pan de trigo integral
- pan de trigo entero
- pan de tipo *Graham*\*
- rollos de trigo integral
- rollos de trigo entero integral
- panecillos de tipo *Graham*\*
- panecillos de trigo integral
- panecillos de trigo entero
- rollos de tipo *Graham*\*

\*Esto no incluye las galletas *Graham*.

Únicamente las **pastas** que tienen exactamente estos nombres de producto cumplen con el estándar de identidad de la FDA y pueden considerarse ricas en grano integral usando este método:

- productos de macarrones de trigo integral
- macarrones de trigo integral
- espagueti de trigo integral
- vermicelli de trigo integral

Otros productos de grano etiquetados como “trigo integral”, como las galletas saladas, las tortillas, los *bagels*, los *biscuits* y otras formas de pasta que no están incluidas en la sección de “pastas” deben evaluarse usando **1** de los otros métodos (métodos 3 a 6) incluidos aquí para determinar si el producto cumple con los criterios para considerarse rico en grano integral.

Tenga en cuenta que los fabricantes pudieran etiquetar sus productos con términos similares pero un poco diferentes a los términos de los estándares de identidad de la FDA definidos anteriormente. Algunos de estos términos incluyen “grano integral”, “hecho con granos integrales”, “hecho con trigo integral” o “contiene granos integrales”. Los alimentos etiquetados con estos términos pudieran no ser ricos en grano integral y necesitan ser evaluados usando **1** de los otros métodos indicados aquí para ver si cumplen con las normas del FNS para ser acreditables como ricos en grano integral para el CACFP.

**Tenga en cuenta que las escuelas que operan programas de CACFP de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo o que operan centros de cuidado infantil pueden utilizar los mismos criterios que utiliza el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) para establecer si un grano es considerado rico en grano integral. Esto les facilita la compra y la planificación del menú ya que pueden utilizar los mismos criterios para ambos programas. Los criterios de evaluación para establecer si un grano es considerado rico en grano integral en el NSLP se aplican a todos los productos de grano, a excepción de los postres a base de granos, los cuales no son acreditables según el CACFP.**



## Método 3

El empaque del producto incluye **1** de las siguientes declaraciones de propiedades saludables de grano integral emitida por la FDA. La declaración debe ser exactamente como se indica a continuación:

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

○

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

**Solamente en el CACFP** se acepta como documentación del cumplimiento de los criterios de rico en grano integral las declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA.

## Método 4

El alimento cumple los criterios de evaluación establecidos para determinar si un grano es considerado rico en grano integral según el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP).

Las escuelas que operan programas de CACFP de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo o que operan centros de cuidado infantil pueden utilizar los mismos criterios que utiliza el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) para establecer si un grano es considerado rico en grano integral. Esto les facilita la compra y la planificación del menú ya que pueden utilizar los mismos criterios para ambos programas.

**Tenga en cuenta que los criterios de evaluación para establecer si un grano es considerado rico en grano integral en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) se aplican a todos los productos de grano, a excepción de los postres a base de granos, los cuales no son acreditables en el CACFP. También recuerde que los cereales que se sirven en el CACFP no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza.**



## Método 5

El alimento cumple con la Regla de tres del FNS, establecida para identificar los productos ricos en grano integral en el CACFP.

El FNS desarrolló la Regla de tres reconociendo que los operadores del CACFP compran alimentos de manera diferente a los operadores de programas de comidas escolares, ya que generalmente compran al por menor y es posible que no tengan acceso a las Declaraciones de Formulación del Producto que proporciona el fabricante o a productos formulados especialmente para programas de comidas escolares.

De acuerdo con la Regla de tres, los alimentos son ricos en grano integral si:

El primer ingrediente (o el segundo después del agua) es un grano integral, y el segundo y el tercer ingrediente de grano (si hay alguno) son granos integrales, enriquecidos, salvado o germen.

Los derivados de granos (subproductos de granos) no cuentan como ingredientes de grano y pueden ignorarse cuando se evalúa con la Regla de tres. Para obtener más información sobre los productos derivados de granos, vea la página 78.

- Cualquier ingrediente de grano no acreditable que esté etiquetado como “menos del 2 por ciento” en la lista de ingredientes se considera insignificante y se puede ignorar. Consulte la página 85 para ver una lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables.

Cuando use la Regla de tres, puede consultar las listas de ingredientes más comunes de granos que se encuentran en las etiquetas de los productos de grano. Tenga en cuenta que estas listas no son exhaustivas y pueden existir otros alimentos que califiquen y que no estén incluidos. Consulte las listas que comienzan en la página 82:

- Lista de los granos integrales más comunes
- Lista de los granos enriquecidos más comunes
- Lista de los tipos más comunes de salvado y germen
- Lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables

## Platos mixtos

Al aplicar la Regla de tres a la porción de granos de los platos mixtos, como la masa de la pizza y las tortillas para burritos, el primer ingrediente de grano debe ser un grano integral, y el segundo y el tercer ingrediente de grano (si hay alguno) deben ser granos integrales, enriquecidos, salvado o germen.

## Cereales para el desayuno listos para comer

Cuando use la Regla de tres para evaluar los cereales para el desayuno listos para comer, si el primer ingrediente de grano es un grano integral y el cereal está fortificado, el producto se considera rico en grano integral. En este caso, no hay necesidad de considerar ninguno de los otros ingredientes de grano en el cereal. Consulte la página 111 para obtener más información sobre la acreditación de los cereales para el desayuno listos para comer.



## Lista de los granos integrales más comunes

Tenga en cuenta que esta no es una lista exhaustiva y por ende, puede que no incluya todos los ingredientes de grano integral que puedan aparecer en las etiquetas de alimentos.

Lista de los granos integrales más comunes	
<b>Trigo</b>	
bulgur (trigo partido)	harina de trigo integral molida en piedra
bulgur de grano integral	harina de trigo integral de durum entero
bulgur integral	harina de trigo integral para pastelería
granos de trigo	hojuelas de trigo
granos de trigo germinado	hojuelas de trigo de grano entero
grañones de trigo	hojuelas de trigo integral
harina blanca de trigo integral	trigo blanco integral
harina bromada de trigo integral	trigo de grano entero
harina de durum entero	trigo germinado
harina de <i>Graham</i>	trigo integral germinado
harina de trigo entero	trigo integral triturado tostado
harina de trigo integral ( <i>whole wheat flour, whole grain wheat flour o entire wheat flour</i> )	trigo partido o trigo triturado
<b>Avena</b>	
avena cortada ( <i>steel cut oats</i> )	avena tradicional
avena de cocción rápida	granos de avena
avena instantánea	harina de avena de grano entero
avena integral	harina de avena integral
avena o hojuelas de avena	
<b>Cebada</b>	
cebada de grano integral	harina de cebada descascarada
cebada descascarada	harina de cebada integral
cebada integral	hojuelas de cebada integral
harina de cebada de grano integral	

## Lista de los granos integrales más comunes

### Maíz

harina de maíz de grano entero	maíz de grano entero
harina de maíz de grano integral	maíz entero
harina de maíz entero	palomitas de maíz
harina de maíz integral	sémola de maíz entero

### Arroz integral

arroz integral	harina de arroz integral
arroz integral germinado	

### Arroz salvaje

arroz salvaje	harina de arroz salvaje
---------------	-------------------------

### Centeno

bayas de centeno	grañones de centeno
centeno en hojuelas	harina de centeno integral
centeno integral	hojuelas de centeno integral
centeno integral germinado	

### Otros granos

amaranto	harina de sorgo integral
bayas de escanda de grano integral ( <i>whole-einkorn berries</i> )	harina de <i>teff</i>
bayas de espelta	harina de trigo sarraceno
emmer (farro) de grano integral	harina de triticales
escanda de grano integral ( <i>whole-grain einkorn</i> )	kamut integral (trigo de Khorasan)
escanda menor germinado ( <i>sprouted einkorn</i> )	mijo
espelta germinada	quinua
espelta integral	sorgo integral
grañones de trigo sarraceno	<i>teff</i>
harina de amaranto	trigo sarraceno
harina de escanda de grano integral ( <i>whole-grain einkorn flour</i> )	trigo sarraceno germinado
harina de espelta integral	triticales
harina de mijo	



# GRANOS

## Lista de los ingredientes ricos en grano integral más comunes

Tenga en cuenta que esta no es una lista exhaustiva y, por lo tanto, es posible que no contenga todos los ingredientes ricos en grano integral que pudieran aparecer en las etiquetas de los productos alimenticios.

Sabía usted que los productos en esta lista se consideran ingredientes ricos en grano integral usando la Regla de tres.

- masa de maíz
- masa harina
- sémola de maíz (*hominy grits*)

Maíz nixtamalizado (es decir, maíz tratado con cal) como el maíz pozolero (*hominy*), la masa de maíz (masa hecha con masa harina) y la masa harina (harina de maíz) se consideran granos integrales cuando los productos se evalúan para determinar si cumplen con los requisitos de las comidas. La nixtamalización es un proceso en el cual el maíz seco se remoja y se cocina en una solución alcalina (cal hidratada). Este proceso aumenta la biodisponibilidad de algunos nutrientes. Si la lista de ingredientes indica que el maíz ha sido tratado con cal (por ejemplo, “maíz molido con una pequeña cantidad de cal” o “maíz molido tratado con cal”), entonces el maíz está nixtamalizado.

Los granos enriquecidos pueden ser:

- el segundo o tercer ingrediente de grano

## Lista de los granos enriquecidos más comunes

Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Esta no es una lista exhaustiva y, por lo tanto, es posible que no contenga todos los ingredientes de grano enriquecido que pudieran aparecer en una etiqueta de los productos alimenticios.

2. Busque la palabra “enriquecido” en la descripción del ingrediente de grano.

Lista de los granos enriquecidos más comunes	
arroz enriquecido	harina de maíz amarillo enriquecida
harina blanca enriquecida	harina de maíz enriquecida
harina bromada enriquecida	harina de trigo durum enriquecida
harina de arroz enriquecida	harina de trigo enriquecida
harina de centeno enriquecida	sémola enriquecida
harina de durum enriquecida	

El salvado y el germen pueden ser:

- el segundo o tercer ingrediente de grano

## Lista de los tipos más comunes de salvado y germen

Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Esta no es una lista exhaustiva y, por lo tanto, es posible que no contenga todos los ingredientes de salvado y germen que pudieran aparecer en una etiqueta de los productos alimenticios.
2. Busque las palabras “salvado” y “germen” en la descripción del ingrediente.

Lista de los tipos más comunes de salvado y germen	
germen de trigo	salvado de centeno
salvado de arroz	salvado de maíz
salvado de avena	salvado de trigo



**Ingredientes descartados** (pueden ignorarse ya que estos ingredientes no se incluyen en la Regla de tres):

- Cualquier ingrediente que constituya menos del 2 por ciento del peso del producto (p. ej., todos los ingredientes incluidos en la lista de ingredientes después de las palabras “contiene menos del 2 por ciento”).
- Derivados de grano. Para obtener más información, consulte la página 78.

## Granos o harinas no acreditables

Estos ingredientes no son integrales, enriquecidos, salvado ni germen. No pueden ser 1 de los primeros 3 ingredientes de grano. Consulte la lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables en la siguiente columna.

## Lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables

Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Esta no es una lista exhaustiva y, por lo tanto, es posible que no contenga todos los granos que no son acreditables en el CACFP.
2. Por lo general, estos son granos que **NO** incluyen la palabra “integral” o “enriquecido” en la descripción del ingrediente.
3. Aunque las harinas de legumbre, papa, tapioca y frutos secos no son granos, se contarán junto con los granos no acreditables en el CACFP.

## Lista de los tipos más comunes de granos o harinas no acreditables

cualquier harina de frijol
cualquier harina de frutos secos
cualquier harina de legumbres
cualquier harina vegetal
farina
fibra de avena
fibra de maíz
harina blanca
harina bromada
harina de arroz
harina de cebada malteada
harina de maíz
harina de maíz integral sin germinar
harina de papa
harina de tapioca
harina de trigo
harina de trigo durum
harina para todo uso (no enriquecida)
malta de cebada
sémola

Cabe recordar que, la Regla de tres SÓLO se usa para determinar si un producto es rico en grano integral. Si el producto no cumple con los criterios de la Regla de tres para ser considerado un producto rico en grano integral, entonces verifique si el producto es acreditable como un grano enriquecido. Consulte la página 87 para ver los criterios de los productos de grano enriquecidos o fortificados.

### Ejemplos de la Regla de tres

Ejemplo 1: La lista de los ingredientes de un pan inglés (*English muffin*) incluye: “harina de trigo integral, agua, harina de trigo enriquecida, almidón de trigo, levadura, azúcar y sal”.

Este producto es acreditable como un producto rico en grano integral en el CACFP usando los criterios de la Regla de tres debido a lo siguiente:

1. El primer ingrediente (harina de trigo integral) es un grano integral.

Y

2. El segundo ingrediente de grano (harina de trigo enriquecida) es un grano enriquecido.
3. El almidón de trigo es un derivado de grano y puede ignorarse cuando se determina si un producto es rico en grano integral en el CACFP.

Este producto cumple con la Regla de tres basándose en los 2 ingredientes de grano acreditables: la harina de trigo integral y la harina de trigo enriquecida.

Ejemplo 2: La lista de los ingredientes de una pizza de queso indica: “queso mozzarella, queso parmesano, harina blanca de trigo integral, harina de arroz integral, harina enriquecida, leche sin grasa, agua, pasta de tomate, levadura”.

Este producto es acreditable como un producto rico en grano integral usando los criterios de la Regla de tres debido a lo siguiente:

1. El primer ingrediente de grano es harina blanca de trigo integral, la cual es un ingrediente de grano integral.

Y

2. El segundo ingrediente de grano es harina de arroz integral, la cual es un ingrediente de grano integral.

Y

3. El tercer ingrediente de grano es harina enriquecida, la cual es un ingrediente enriquecido.

### Método 6

Tiene documentación pertinente de un fabricante o de una receta estandarizada que demuestre que los granos integrales son el ingrediente principal por peso.

Es útil tener la documentación del fabricante o una receta estandarizada, especialmente para aquellos productos de grano que no tienen como primer ingrediente un grano integral y para los productos mixtos. Cuando un producto de grano (como el pan) tiene un primer ingrediente que no es un grano integral, el ingrediente principal aún puede considerarse grano integral por su peso, si hay varios ingredientes de grano integral y la combinación del peso de estos es mayor que el peso del resto de los otros ingredientes de grano. Cuando la porción de grano de un producto mixto (como una enchilada de carne de res) no es completamente de grano integral, aún pudiera considerarse rico en grano integral dependiendo de la proporción de granos integrales en relación a los otros ingredientes de grano. En la página 107 encontrará más información respecto a la documentación aceptable para los productos de grano.

## 2. Criterios de evaluación para productos de grano enriquecido o fortificado

Para determinar si un producto de grano está enriquecido, debe cumplir con al menos **1** de los siguientes métodos:

### Método 1

El alimento indica “enriquecido” en la etiqueta. Por ejemplo, el arroz de grano largo que está enriquecido incluirá en el nombre del producto “arroz de grano largo enriquecido”.

### Método 2

La lista de ingredientes tiene como primer ingrediente (o segundo después de agua) un grano enriquecido. La lista de ingredientes normalmente indicará “harina enriquecida” o “harina de trigo enriquecida” o hay un sublistado de los nutrientes que se usaron para enriquecer el ingrediente, por ejemplo, “harina blanca (hierro, ácido fólico, riboflavina, niacina y tiamina)”.

### Método 3

En el caso de los cereales de desayuno, el producto indica “fortificado” en la etiqueta o la lista de ingredientes menciona las vitaminas y los minerales que se le añadieron al producto. Si un cereal de desayuno está fortificado, no es necesario que esté enriquecido.

Por ejemplo, la lista de ingredientes de un cereal de desayuno fortificado podría indicar, “Ingredientes: harina de trigo, azúcar. Contiene menos del 2 por ciento de sal, bicarbonato de sodio, colorante caramelo, butilhidroxitolueno (BHT) para conservarlo fresco. **Vitaminas y minerales: vitamina C (ascorbato de sodio, ácido ascórbico), niacina, vitamina B6 (hidrocloruro**

**de piridoxina), hierro reducido, óxido de zinc, ácido fólico, vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (hidrocloruro de tiamina), palmitato de vitamina A, vitamina D, vitamina B12”.**

\*Los nutrientes añadidos están recalcados.

NOTA: La lista de ingredientes de un cereal que no está fortificado no incluye las vitaminas y los minerales añadidos.

Por ejemplo, la lista de ingredientes de un cereal de desayuno que no está fortificado podría indicar: “Ingredientes: harina de arroz, harina de trigo, jugo de caña evaporado, concentrado de jugo de granada, sal marina”. Este cereal no se considera un grano acreditable ya que no está hecho con granos integrales ni enriquecidos y no está fortificado.

Consulte las preguntas en la siguiente página para practicar cómo determinar si un producto de grano es acreditable usando una lista de ingredientes. A partir de la página 123 encontrará más preguntas sobre la acreditación de granos en relación a los requisitos del patrón de comidas.



### PREGUNTAS DE PRÁCTICA SOBRE CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO DE GRANO ACREDITABLE USANDO LA LISTA DE INGREDIENTES

Use los ejemplos de las siguientes listas de ingredientes para determinar si el producto es acreditable como un grano en el CACFP.

#### **Pan multigrano**

**INGREDIENTES:** agua, harina de trigo enriquecida [harina, harina de cebada malteada, hierro reducido, niacina, mononitrato de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), ácido fólico], hojuelas de avena, azúcar, gluten de trigo, levadura, aceite de haba de soya, sal, propionato de calcio, (conservante), monoglicéridos, datem o estearoil lactilato de sodio, sulfato de calcio, ácido cítrico, carbonato de calcio, lecitina de soya, suero de leche, leche sin grasa

#### **¿Es este un producto de grano acreditable?**

Sí, este pan multigrano es acreditable como un producto de grano enriquecido ya que el primer ingrediente de grano en la lista después del agua es un grano enriquecido.

Nota: no existe una Regla de tres para alimentos de grano enriquecido. La Regla de tres únicamente se aplica para determinar si un alimento es rico en grano integral.

#### **Pan de ajo**

**INGREDIENTES:** harina para todo uso, agua, sémola enriquecida (harina de trigo, niacina, sulfato ferroso, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico). Contiene menos del 2 por ciento de cada uno de los siguientes: levadura, sal, saborizante natural (trigo), aceite de haba de soya, ajo finamente picado, gluten de trigo, sulfato de calcio, enzimas (trigo) y ácido ascórbico.

#### **¿Es este un producto de grano acreditable?**

No, no cumple los criterios de un producto rico en grano integral o de grano enriquecido ya que:

- El primer ingrediente en la lista de ingredientes es harina para todo uso y no está enriquecida.

Este pan de ajo no es acreditable porque no cumple el requisito de los granos para considerarse un producto rico en grano integral o uno de grano enriquecido.

#### **Bagels**

**INGREDIENTES:** Harina blanqueada enriquecida, agua, azúcar morena, levadura, germen de trigo, harina de maíz amarillo (ácido fólico, riboflavina, niacina y tiamina), harina de maíz, gluten, almidón de maíz, sal, propionato de calcio, goma de celulosa, ácido cítrico, lecitina de soya.

#### **¿Es este un producto de grano acreditable?**

Sí, es acreditable como un producto de grano enriquecido ya que el primer ingrediente es una harina enriquecida (harina blanqueada enriquecida).

Estos *bagels* son acreditables como un grano enriquecido.

#### **Palitos de pan de trigo**

**INGREDIENTES:** harina de trigo integral, agua, harina de trigo enriquecida sin blanquear (harina de trigo, harina de cebada malteada, niacina, hierro como sulfato ferroso, mononitrato de tiamina, enzima, riboflavina, ácido fólico), levadura, azúcar, gluten de trigo. Contiene menos del 2 por ciento de los siguientes: aceite de haba de soya, sal, fibra de avena, miel, estearoil lactilato de sodio, datem, acesulfamo de potasio, ácido ascórbico, enzima. Puede contener leche, soya, huevo y ajonjolí.

## ¿Es este un producto de grano acreditable?

Sí, es un producto de grano acreditable y cumple los criterios para ser considerado rico en grano integral ya que satisface los siguientes criterios de la Regla de tres:

1. El primer ingrediente de la lista de ingredientes es un grano integral (harina de trigo integral).

Y

2. El grano restante en el producto (harina de trigo enriquecida sin blanquear) está enriquecido.

Estos palitos de pan de trigo son acreditables como un producto rico en grano integral.

Nota: los ingredientes están en la lista según su peso y el ingrediente que pesa más aparece primero en la lista de ingredientes.



## REQUISITOS DE GRANOS ADICIONALES

Existen requisitos de granos adicionales en el CACFP. A continuación los revisamos en detalle.

### 1. Postres a base de granos

Los postres a base de granos no son acreditables al requisito de granos de ninguna comida o merienda (refrigerio). Esto se ha hecho para alinear el patrón de comidas del CACFP con las Guías Alimentarias para estadounidenses.

Los postres a base de granos son aquellos alimentos con un superíndice 3 o 4 en el Apéndice A (ver la página 94). De acuerdo con el Apéndice A, los siguientes alimentos son postres a base de granos: galletas dulces, masas para tartas dulces, donas, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, panecillos dulces, pastelitos dulces de desayuno (*toaster pastries*), pasteles y *brownies*.

Algunos alimentos a base de granos pueden considerarse un postre o una merienda (refrigerio) salada, según cómo se sirven. Por ejemplo, los *scones* pueden ser salados o dulces. Los *scones* salados, como los que están hechos con queso y hierbas, no son postres a base de granos. Sin embargo, los *scones* dulces, como los que están hechos con fruta o glaseado, son postres a base de granos.

Las galletas no tienen un estándar de identidad de la FDA, por lo tanto los fabricantes de alimentos pueden crear nombres llamativos que podrían ser engañosos.

Para determinar si un alimento es un postre a base de granos, analice si el alimento se considera comúnmente un postre o una golosina. Es importante usar este método sobre todo cuando la etiqueta del alimento no indica que es un postre. Si no está seguro si un alimento se considera un postre a base de granos, consulte a

su organización patrocinadora o agencia estatal, según sea el caso, para hacer la determinación.

El FNS reconoce que los centros y los hogares de cuidado diurno, quieran servir postres a base de granos de vez en cuando durante celebraciones u otros eventos especiales. Cabe recordar, que los centros y hogares de cuidado diurno tienen la flexibilidad de poder servir postres a base de granos como un alimento adicional que no cumple con los requisitos de los componentes alimenticios para ser reembolsables. Tenga en cuenta que los alimentos que no contribuyen al patrón de comidas del CACFP no son costos autorizados y deben comprarse con fondos externos al programa. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre cómo tener acceso a la hoja de capacitación sobre el patrón de comidas del CACFP, Postres a base de granos en el CACFP.

### 2. Cereales de desayuno

Los cereales de desayuno deben cumplir el límite de azúcar y estar elaborados con granos integrales, harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen, o estar fortificados, para que puedan ser acreditables en el CACFP. Los cereales de desayuno que se les sirven a los bebés, niños y adultos no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de azúcar por cada 100 gramos de cereal seco). Los cereales de desayuno incluyen los cereales listos para comer, los cereales instantáneos y los cereales calientes.

Para determinar si un cereal de desayuno se encuentra dentro del límite de azúcar, este debe cumplir únicamente con **1** (no todos) de los siguientes métodos:



## Método 1

El cereal se encuentra en **cualquier** lista de cereales de desayuno aprobados por el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de una agencia estatal.

De manera similar al CACFP, todos los cereales de desayuno aprobados por WIC no pueden contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (21.2 gramos de azúcar por cada 100 gramos).

## Método 2

La tabla de límites de azúcar y tamaños de las porciones en gramos del cereal.

Este método usa la etiqueta de información nutricional y la tabla de límites de azúcar para ayudarle a determinar si un cereal de desayuno cumple con el límite de azúcar.

Use la tabla de la siguiente columna y siga estos pasos:

- Paso 1:** Encuentre el tamaño de la porción en gramos (g) en la etiqueta de información nutricional del cereal.
- Paso 2:** Busque la línea de azúcares totales en la etiqueta. Mire el número de gramos (g) al lado de los azúcares totales.
- Paso 3:** Use el tamaño de la porción que identificó en el Paso 1 para encontrar el tamaño de la porción del cereal en la Tabla de límites de azúcar y tamaños de las porciones en gramos del cereal.
- Paso 4:** En la tabla, mire el número a la derecha de la cantidad del tamaño de la porción, debajo de la columna de azúcares totales. Si su cereal tiene esa cantidad de azúcares totales, o menos, cumple con el requisito de azúcar.

## Tabla de límites de azúcar y tamaños de las porciones en gramos del cereal

Use esta tabla para determinar si su cereal cumple los requisitos de azúcar.

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

\*Los tamaños de las porciones a los que se hace referencia aquí son los que se encuentran en la etiqueta de información nutricional de los cereales de desayuno. Vea el patrón de comidas para conocer los requisitos del tamaño de la porción en el CACFP.

Para obtener información adicional sobre los cereales de desayuno, consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135. También encontrará información acerca de cómo tener acceso a la hoja de capacitación sobre el patrón de comidas del CACFP, Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares.



# GRANOS

## Método 3

Use 1 de los siguientes 2 métodos para calcular el contenido de azúcar por onza seca:

1. **Método estándar:** Use la etiqueta de información nutricional (en la siguiente columna) del cereal de desayuno para calcular el contenido de azúcar por onza seca.

**Paso 1:** Encuentre el tamaño de la porción en gramos (g) en la parte superior de la etiqueta.

**30 gramos**

**Paso 2:** Busque la línea de azúcares totales. Mire el número de gramos (g) al lado de los azúcares totales.

**5 gramos**

**Paso 3:** Divida la cantidad de gramos de azúcares totales entre el tamaño de la porción en gramos.

$$\frac{\text{Azúcares totales}}{\text{Tamaño de la porción}} = \frac{5}{30} = 0.167$$

**Paso 4:** Si la respuesta es igual o menor a 0.212, el cereal se encuentra dentro del límite de azúcar requerido y puede ser acreditable en el CACFP.

**0.167 < 0.212**  
**Este cereal se encuentra dentro del límite de azúcares.**

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Datos de Nutrición</b>	
About 15 servings per container/Aproximadamente 15 porciones por envase	
Serving size/Tamaño por porción	3/4 cup/taza (30g)
<b>Amount per serving/Cantidad por porción</b>	
<b>Calories/Calorías</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*/Valor Diario*</b>	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	<b>11%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales 5g	
Includes 3g Added Sugars/Incluye 3g azúcares añadidos	<b>6%</b>
<b>Protein/Proteínas</b> 3g	
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.            * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

2. **Método de redondeo:** Puede usar un cálculo alternativo proporcionado por el FNS que utiliza el redondeo y está de acuerdo con la hoja de capacitación sobre el patrón de comidas del CACFP. Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares. Para obtener acceso a la hoja de capacitación, consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135.

**Paso 1:** Primero encuentre el tamaño de la porción en gramos en la parte superior de la etiqueta de información nutricional.

**30 gramos**

**Paso 2:** Multiplique el tamaño de la porción en gramos por 0.212.

**$30 \times 0.212 = 6.36$**

**Paso 3:** Si la respuesta en el paso 2 termina en 0.5 o más, redondee el número hacia arriba, hasta llegar al próximo número entero. Si la respuesta en el paso 2 termina en 0.49 o menos, redondee el número hacia abajo, hasta llegar al número entero anterior. Por ejemplo, la respuesta en el paso 2 es **6.36**, y se redondea hacia abajo a **6**.

**Paso 4:** A continuación, busque la línea de azúcares totales. Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares totales.

**5 gramos**

**Paso 5:** Compare la cantidad del paso 4 con la cantidad del paso 3. Si la cantidad del paso 4 es igual o menor a la cantidad del paso 3, el cereal cumple el límite de azúcar y puede ser acreditable en el CACFP.

**5 < 6**

**Este cereal se encuentra dentro del límite de azúcares.**

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Datos de Nutrición</b>	
About 15 servings per container/Aproximadamente 15 porciones por envase	
<b>Serving size/Tamaño por porción</b>	<b>3/4 cup/taza (30g)</b>
<b>Amount per serving/Cantidad por porción</b>	
<b>Calories/Calorías</b>	<b>100</b>
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	<b>11%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales 5g	
Includes 4g Added Sugars/Incluye 4g azúcares añadidos	<b>8%</b>
<b>Protein/Proteínas</b> 2g	
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.                      * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	



## APÉNDICE A: REQUISITOS DE GRANOS PARA LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN INFANTIL<sup>1,2</sup>

Legenda de color: **Nota 5 al pie de la página = azul,**  
**Nota 3 o 4 al pie de la página = rojo**

Grupo A	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo A	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo A
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Croutons</i> de pan</li> <li>• Empanizado de miga de pan</li> <li>• Fideos <i>Chow Mein</i></li> <li>• Galletas <i>crackers</i>, saladas (de soda o de merienda)</li> <li>• Palitos de pan (duro)</li> <li>• <i>Pretzels</i> (duros)</li> <li>• Relleno (seco) (nota: el peso se aplica al pan en el relleno)</li> </ul>	1 oz eq = 22 g o 0.8 oz ¾ oz eq = 17 g o 0.6 oz ½ oz eq = 11 g o 0.4 oz ¼ oz eq = 6 g o 0.2 oz	1 porción = 20 g o 0.7 oz ¾ porción = 15 g o 0.5 oz ½ porción = 10 g o 0.4 oz ¼ porción = 5 g o 0.2 oz
Grupo B	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo B	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo B
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bagels</i></li> <li>• <i>Biscuits</i></li> <li>• Empanizado de harina</li> <li>• Envoltura de rollitos de huevo</li> <li>• Galletas <i>crackers</i>, dulces<sup>5</sup> (<i>Graham</i>, todos las formas, animalitos)</li> <li>• Masa de pizza</li> <li>• Pan de hamburguesa y <i>hot dogs</i></li> <li>• Pan inglés (<i>English muffins</i>)</li> <li>• Pan Pita</li> <li>• Panecillos</li> <li>• Panes: todos (por ejemplo: rebanados, franceses, italianos)</li> <li>• <i>Pretzels</i> (suaves)</li> <li>• Tortilla, Tortilla dura para tacos, <i>Chips</i> de tortilla</li> </ul>	1 oz eq = 28 g o 1.0 oz ¾ oz eq = 21 g o 0.75 oz ½ oz eq = 14 g o 0.5 oz ¼ oz eq = 7 g o 0.25 oz	1 porción = 25 g o 0.9 oz ¾ porción = 19 g o 0.7 oz ½ porción = 13 g o 0.5 oz ¼ porción = 6 g o 0.2 oz

<sup>1</sup> Al menos un ochenta por ciento de los granos que se les sirven a los niños en los grados de K-12 que participan en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP, por sus siglas en inglés), deben cumplir con los criterios de evaluación para grano rico en grano integral y los alimentos de grano restantes que se les ofrecen deben de ser enriquecidos o elaborados con harina fina y/o harina gruesa enriquecida o integral, salvado y/o germen. Para obtener información sobre las flexibilidades contacte a su agencia estatal. Para todos los demás Programas de Nutrición Infantil, los granos son integrales o enriquecidos o elaborados con harina fina y/o harina gruesa enriquecida o integral, salvado y/o germen. En los patrones de comidas para niños y adultos del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), y en las comidas para niños de edad preescolar del NSLP o el SBP, por lo menos 1 porción de grano al día debe cumplir los criterios de evaluación para ser considerado un grano rico en grano integral.

<sup>2</sup> En los programas de NSLP y SBP (grados K-12), las cantidades de grano se determinan usando onzas equivalentes (oz eq). Todos los demás Programas de Nutrición Infantil determinan las cantidades de granos usando porciones de grano/pan. A partir del 1° de octubre de 2021, las cantidades de granos en las comidas para bebés y niños de edad preescolar del CACFP y el NSLP o el SBP se determinarán usando oz eq. Algunos de los siguientes granos podrían contener más azúcar, sal o grasa que otros. Esto debe tomarse en consideración al decidir la frecuencia con que se sirven.

<sup>5</sup> Permitido en el NSLP (para los grados K-12 hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana) como se especifica en la Sección 210.10. Pueden acreditarse al componente de granos del programa SBP (grados K-12), el CACFP, en las comidas del NSLP/SBP para bebés y niños de edad preescolar y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP, por sus siglas en inglés).



Grupo C	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo C	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo C
<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas<sup>3</sup> (simples - incluyendo de vainilla)</li> <li>Masa de pastel (postre de <i>pie</i><sup>3</sup>, tartas de frutas<sup>3</sup> y empanadas de frutas<sup>4</sup> y de carnes/sustitutos de carne)</li> <li>Muffin de maíz</li> <li>Pan <i>croissant</i></li> <li>Pan de maíz</li> <li>Panqueques</li> <li>Waffles</li> </ul>	1 oz eq = 34 g o 1.2 oz ¾ oz eq = 26 g o 0.9 oz ½ oz eq = 17 g o 0.6 oz ¼ oz eq = 9 g o 0.3 oz	1 porción = 31 g o 1.1 oz ¾ porción = 23 g o 0.8 oz ½ porción = 16 g o 0.6 oz ¼ porción = 8 g o 0.3 oz
Grupo D	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo D	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barras de cereal, de desayuno y de granola<sup>4</sup> (simples)</li> <li>Donas<sup>4</sup> (masa de torta y con levadura, sin glaseado)</li> <li>Muffins (todos, excepto el de maíz)</li> <li>Panecillos dulces<sup>4</sup> (sin glaseado)</li> <li>Pastelitos para tostadora<sup>4</sup> (sin glaseado)</li> </ul>	1 oz eq = 55 g o 2.0 oz ¾ oz eq = 42 g o 1.5 oz ½ oz eq = 28 g o 1.0 oz ¼ oz eq = 14 g o 0.5 oz	1 porción = 50 g o 1.8 oz ¾ porción = 38 g o 1.3 oz ½ porción = 25 g o 0.9 oz ¼ porción = 13 g o 0.5 oz
Grupo E	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo E	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo E
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barras de cereal, de desayuno y de granola<sup>4</sup> (con nueces, frutas deshidratadas/secas, y/o trozos de chocolate)</li> <li>Donas<sup>4</sup> (masa de torta y con levadura, cubiertas o glaseadas)</li> <li>Galletas<sup>3</sup> (con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o purés de frutas)</li> <li>Panecillos dulces<sup>4</sup> (con glaseado)</li> <li>Pastelitos para tostadora<sup>4</sup> (con glaseado)</li> <li>Tostada francesa</li> </ul>	1 oz eq = 69 g o 2.4 oz ¾ oz eq = 52 g o 1.8 oz ½ oz eq = 35 g o 1.2 oz ¼ oz eq = 18 g o 0.6 oz	1 porción = 63 g o 2.2 oz ¾ porción = 47 g o 1.7 oz ½ porción = 31 g o 1.1 oz ¼ porción = 16 g o 0.6 oz
Grupo F	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo F	Tamaño mínimo de la porción para Grupo F
<ul style="list-style-type: none"> <li>Torta o pastel<sup>3</sup> (simple, sin glaseado)</li> <li>Torta o pastel de café<sup>4</sup></li> </ul>	1 oz eq = 82 g o 2.9 oz ¾ oz eq = 62 g o 2.2 oz ½ oz eq = 41 g o 1.5 oz ¼ oz eq = 21 g o 0.7 oz	1 porción = 75 g o 2.7 oz ¾ porción = 56 g o 2 oz ½ porción = 38 g o 1.3 oz ¼ porción = 19 g o 0.7 oz

<sup>3</sup> Permitido en el NSLP (para los grados K-12 hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana) como se especifica en la Sección 210.10 y en el servicio de meriendas (refrigerios) del SFSP. Se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos en el CACFP o en las comidas para bebés y niños de edad preescolar de los programas NSLP/SBP, como se especifica en las Secciones 226.20(a)(4) y 210.10.

<sup>4</sup> Permitido en el NSLP (para los grados K-12 hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana) como se especifica en la Sección 210.10. Pueden acreditarse al componente de granos del programa SBP (grados K-12), y en los desayunos o meriendas (refrigerios) del SFSP. Se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos en el CACFP o en las comidas para bebés o niños de edad preescolar del NSLP/SBP como se especifica en las Secciones 226.20(a)(4) y 210.10.



# GRANOS

Grupo G	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo G	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo G
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Brownies</i><sup>3</sup> (simple)</li> <li>• <i>Torta o pastel</i><sup>3</sup> (todos los tipos, con glaseado)</li> </ul>	1 oz eq = 125 g o 4.4 oz ¾ oz eq = 94 g o 3.3 oz ½ oz eq = 63 g o 2.2 oz ¼ oz eq = 32 g o 1.1 oz	1 porción = 115 g o 4 oz ¾ porción = 86 g o 3 oz ½ porción = 58 g o 2 oz ¼ porción = 29 g o 1 oz
Grupo H	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo H	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo H
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Bulgur o trigo partido</li> <li>• Cereales de granos (cebada, quinua, etc.)</li> <li>• Cereales para el desayuno (cocidos)<sup>6,7</sup></li> <li>• Fideos (todas las variedades)</li> <li>• Macarrones (todas las formas)</li> <li>• Pasta (todas las formas)</li> <li>• Ravioles (solo fideos)</li> </ul>	1 oz eq = ½ taza cocida o 1 oz (28 g) seca	1 porción = ½ taza cocida o 25 g seca
Grupo I	Onzas equivalentes (oz eq) para el Grupo I	Tamaño mínimo de la porción para el Grupo I
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal de desayuno listo para comer (frío, seco)<sup>6,7</sup></li> </ul>	1 oz eq = 1 taza o 1 oz para hojuelas y círculos 1 oz eq = 1¼ tazas o 1 oz de cereal inflado ( <i>puffed</i> ) 1 oz eq = ¼ taza o 1 oz de granola	1 porción = ¾ taza o 1 oz, lo que sea menor

<sup>3</sup> Permitido en el NSLP (para los grados K-12 hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana) como se especifica en la Sección 210.10 y en el servicio de meriendas (refrigerios) del SFSP. Se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos en el CACFP o en las comidas para bebés o niños de edad preescolar del NSLP/SBP como se especifica en las Secciones 226.20(a)(4) y 210.10.

<sup>6</sup> Consulte las regulaciones del programa para conocer el tamaño adecuado de la porción de los suplementos que se sirven a los niños de 1 a 5 años en el NSLP; el desayuno servido en el SBP y las comidas servidas a niños de 1 a 5 años y participantes adultos del CACFP. Los cereales de desayuno se sirven tradicionalmente como un alimento del menú de desayuno, pero también se pueden servir en comidas que no sean el desayuno.

<sup>7</sup> En el NSLP y el SBP, los cereales que incluyen un grano integral como el primer ingrediente deben ser fortificados; no obstante, si el cereal es 100 por ciento integral, no se requiere fortificación. Para todos los Programas de Nutrición Infantil, los cereales deben ser de granos integrales, enriquecidos o fortificados; los cereales que se les sirven a los bebés y niños de edad preescolar en el CACFP, NSLP o SBP no pueden tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.



## GRANOS

Utilice esta sección como una guía para identificar los granos acreditables y los productos que contienen granos acreditables. Esta NO es una lista exhaustiva. Para obtener información sobre los granos acreditables que se sirven comúnmente en los Programas de Nutrición Infantil, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada, *Food Buying Guide* (FBG, por sus siglas en inglés) y el Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil.

Para verificar que el producto contenga granos acreditables, también debe consultar la lista de ingredientes y la etiqueta de información nutricional del producto.

Recuerde, que para que los productos de grano sean acreditables al componente de los granos deben de estar elaborados con granos integrales, harina gruesa y/o harina fina enriquecida, salvado o germen.

Los detalles que se encuentran en la columna “Información adicional” le ayudan a determinar si el producto es acreditable y a dónde dirigirse para obtener más información, por ejemplo, la Guía de compra de alimentos o el Apéndice A: Requisitos de granos para los Programas de Nutrición Infantil.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Amaranto	X			El amaranto es acreditable como un grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa amaranto como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Arroz (blanco enriquecido o integral)	X			Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Arroz salvaje	X			El arroz salvaje es un grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Avena, instantánea y regular	X			La avena debe cumplir con el límite de azúcar para los cereales de desayuno del CACFP. Cuando se usa avena como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
<i>Bagels</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Barras de cereal			X	Las barras de cereal se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Barras de granola			X	Las barras de granola se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Barras de higo			X	Las barras de higo se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
<i>Biscuits</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
<i>Brownies</i>			X	Los <i>brownies</i> se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Bulgur (trigo partido)	X			El bulgur (trigo partido) es un grano. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa bulgur como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Buñuelos de frutas (como el buñuelo de manzana)			X	Los buñuelos de frutas se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Cebada		X		La cebada es acreditable como un grano. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando la cebada se usa como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.  Tenga en cuenta que la cebada de “olla”, o “escocesa”, descascarada o “perlada” no son acreditables porque no son de grano integral o enriquecido.
Centeno	X			El centeno es un grano. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa centeno como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
<i>Chips de bagel</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A. Estos productos deben servirse con precaución debido a que pueden presentar un riesgo de atragantamiento.
<i>Chips de tortilla</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
<i>Chips, maíz/tortilla (trigo o maíz)</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Conos de helado			X	Los conos de helado se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Crepas	X			Las crepas se acreditan en el mismo grupo que los panqueques. Consulte el Grupo C del Apéndice A.
<i>Croissant</i>	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.
<i>Croutons de pan</i>	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A.
<i>Cupcakes</i>			X	Los <i>cupcakes</i> se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.



Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Cuscús		X		El cuscús es una pasta. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Tenga en cuenta que no todo el cuscús es de grano integral o enriquecido.
Donas			X	Las donas se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
<i>Dumplings</i>	X			Los <i>dumplings</i> se acreditan en el mismo grupo que los <i>biscuits</i> . Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Emmer (trigo)	X			Emmer es un tipo de trigo. Cuando se utiliza emmer como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Empanizado	X			Consulte los Grupos A y B del Apéndice A para ver el peso de los productos para empanizar. Muchos productos comerciales tienen diferente cantidad de empanizado. En productos comerciales como los palitos de pescado, los trozos de pescado o los <i>nuggets</i> de pollo es recomendable comprar los que tengan etiquetas CN para garantizar que la cantidad acreditable del producto está correcta.
Envoltura de rollitos de huevo/o para <i>wonton</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Espelta	X			La espelta es un tipo de trigo. Cuando se utiliza espelta como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Farina		X		La harina se sirve como un cereal de desayuno cocido. Consulte el Grupo H del Apéndice A. La harina debe ser rica en grano integral o enriquecida. Revise cuidadosamente el empaque antes de comprar.
Fideos (Trigo)	X			Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Fideos <i>chow mein</i>	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A.
Fideos en sopa enlatada	X			La acreditación es según el peso de los fideos solamente sin otros ingredientes. Consulte el Grupo H del Apéndice A.



Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Frike ( <i>freekeh</i> )	X			El frike es un grano y es acreditable como grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa frike como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Frituras de maíz ( <i>hush puppies</i> )		X		Consulte el Grupo C del Apéndice A. Deben estar elaboradas con harina enriquecida y/o harina integral. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.  A los centros de cuidado no se les permite freír los alimentos en grasa abundante como una manera de cocinar. Las frituras de maíz son acreditables al componente de granos siempre y cuando no se fríen en grasa para recalentarlas. Tenga en cuenta que este producto tiene alto contenido de grasa.
Galletas			X	Las galletas se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Galletas <i>crackers</i> , dulces ( <i>Graham</i> , todas las formas, animalitos)	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Galletas <i>crackers</i> , saladas (de soda y de merienda)	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A.
Galletas de animalitos	X			Las galletas de animalitos son acreditables en el mismo grupo que las galletas dulces. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Galletas <i>Graham</i>	X			Las galletas <i>Graham</i> se acreditan en el mismo grupo que las galletas dulces. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Germen/salvado de trigo	X			Cuando se utiliza germen o salvado de trigo como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Granos de trigo	X			Los granos de trigo son semillas de trigo integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usan granos de trigo como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Harina de arroz		X		La harina de arroz debe ser enriquecida o integral. Revise cuidadosamente el empaque antes de comprarla. Cuando se utiliza harina de arroz como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Harina de maíz		X		La harina de maíz debe ser integral o enriquecida cuando se usa como ingrediente en otro producto. La acreditación es según el alimento que se sirve, consulte los Grupos A-I del Apéndice.
Harinas alternativas (elaboradas con ingredientes que no son granos)			X	Los sustitutos de la harina, como la harina de almendras, la harina de frijoles, la harina de coco, la harina de garbanzos, la harina de avellanas, la harina de alcachofas de Jerusalén, la harina de legumbres, la harina de papa, la harina de soya y otras harinas vegetales no son granos y no son acreditables al componente de granos.
Hojaldre ( <i>puff pastry</i> )		X		Los hojaldres dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos. Los hojaldres, como los que se preparan con espinacas y champiñones, no se consideran postres a base de granos y pueden ser acreditables al componente de granos. Tenga en cuenta que los hojaldres pueden contener muy poca cantidad de granos por porción. Consulte el Grupo B del Apéndice A para ver los requisitos de peso por porción del pan acreditable (sin otros ingredientes). Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Kasha	X			La kasha es acreditable como grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa kasha como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos del A-I del Apéndice A.
Masa de empanadas		X		Las empanadas dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos. Las empanadas, como las que se preparan con espinacas y champiñones, no se consideran postres a base de granos y pudieran ser acreditables al componente de granos. Consulte el Grupo C del Apéndice A para saber el peso de la masa solamente.



# GRANOS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Masa de pastel (con carnes/ sustitutos de carne y/o vegetales)		X		La porción de masa de pastel, como los pasteles de carne o pollo son acreditables al componente de granos. Para conocer el peso de la masa solamente, consulte el Grupo C del Apéndice A.
Masa de pastel (para postres)			X	La masa de pastel para postre se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Masa de pizza	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Mijo	X			El mijo es acreditable como grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa mijo como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
<i>Muffins</i>	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A para <i>muffins</i> de maíz. Para todos los demás <i>muffins</i> , consulte el Grupo D.
<i>Muffins</i> de maíz	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.
Nachos	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A para ver los requisitos de peso por porción de los <i>chips</i> de maíz acreditables (sin otros ingredientes). Para determinar la contribución al patrón de comida de los otros ingredientes en los nachos, consulte la Guía de compra de alimentos.
Obleas, de vainilla			X	Las obleas de vainilla se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Obleas para sándwich de helado			X	Las obleas para sándwich de helado se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Palomitas de maíz	X			Consulte la sección de granos en la Guía de compra de alimentos. Una porción de $\frac{3}{4}$ taza de palomitas de maíz se acredita como 0.25 oz eq de granos. Una porción de $1\frac{1}{2}$ taza se acredita como 0.5 oz eq de granos. Una porción de 3 tazas se acredita como 1 oz eq de granos. Tenga en cuenta que las palomitas de maíz pueden representar un riesgo de atragantamiento para algunos participantes.
Pan con uvas pasas	X			El pan con uvas pasas se acredita igual que los panes sin pasas. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan de banana	X			La acreditación de los panes rápidos se encuentra en el mismo grupo que los <i>muffins</i> (todos, excepto el de maíz). Consulte el Grupo D del Apéndice A.



Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Pan de calabaza	X			La acreditación de los panes rápidos se encuentra en el mismo grupo que los <i>muffins</i> (todos, excepto el de maíz). Consulte el Grupo D del Apéndice A.
Pan de calabaza o calabacín (pan rápido)	X			La acreditación de los panes rápidos se encuentra en el mismo grupo que los <i>muffins</i> (todos, excepto el de maíz). Consulte el Grupo D del Apéndice A.
Pan de cuchara	X			La acreditación del pan de cuchara se encuentra en el mismo grupo que el pan de maíz. Consulte el Grupo C del Apéndice A.
Pan de hamburguesa y <i>hot dogs</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan de maíz	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.
Pan de zanahoria	X			La acreditación de los panes rápidos se encuentra en el mismo grupo que los <i>muffins</i> (todos, excepto el de maíz). Consulte el Grupo D del Apéndice A.
Pan francés		X		Tenga en cuenta que es posible que algunos panes franceses no estén hechos con harina integral o enriquecida. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan inglés ( <i>English muffins</i> )	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan italiano		X		Tenga en cuenta que es posible que algunos panes italianos no estén hechos con harina integral o enriquecida. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto. Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan marrón de Boston ( <i>Boston brown bread</i> )	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan pita	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Pan <i>Pumpernickel</i>	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Panqueques	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Panqueques de papa		X		Las papas no son un grano. Lo único que es acreditable en los panqueques de papa es la harina enriquecida o integral que se usó en los panqueques. Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.  Por lo general, los panqueques de papa tienen muy poca cantidad de harina de grano para ser acreditables al componente de granos.
Papas			X	Las papas no son granos y no son acreditables al componente de granos. Consulte la sección de vegetales en la Guía de compra de alimentos para obtener información sobre su acreditación.
Papitas ( <i>potato chips</i> )			X	Las papitas ( <i>potato chips</i> ) no son acreditables. Consulte la sección de otros alimentos en la Guía de compra de alimentos para obtener información de compra.
Pasta/fideos de frijoles			X	Los frijoles no son acreditables al componente de granos. Consulte la sección de carnes/sustitutos de carne o la sección de vegetales.
Pastel de café, rollos de canela/daneses			X	Los pasteles de café, los rollos de canela y rollos daneses se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Pastel de Johnny			X	El pastel de Johnny se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Pastelitos daneses			X	Los pastelitos dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Pastelitos para tostadora			X	Los pastelitos dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Polenta	X			Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Pone de maíz ( <i>corn pone</i> )	X			El pone de maíz ( <i>corn pone</i> ) es un pan de maíz que a menudo se hace sin leche ni huevos y se hornea o se fríe. Consulte el Grupo C del Apéndice A.
Ponqué ( <i>pound cake</i> )			X	El ponqué ( <i>pound cake</i> ) se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
<i>Pretzels</i> , duros	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A.
<i>Pretzels</i> , suaves	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Profiteroles con crema (postre)			X	Los profiteroles con crema se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Pudín de arroz			X	El pudín de arroz dulce se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Pudín de pan		X		Los pudines de pan dulce se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos. Los pudines de pan regular, como los que se preparan con espinacas y champiñones, no se consideran postres a base de granos y pueden ser acreditables al componente de granos. Tenga en cuenta que es posible que los pudines de pan no tengan la cantidad suficiente de granos por porción.  Consulte el Grupo B del Apéndice A para ver los requisitos de peso por porción del pan acreditable (sin otros ingredientes). Documente con una receta estandarizada o una Declaración de Formulación del Producto.
Quinoa	X			La quinoa es un producto similar a un cereal y es acreditable como grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa quinoa como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A. La quinoa generalmente se sirve como el arroz, pero los productos elaborados con harina de quinoa enriquecida o integral también son acreditables.
Relleno de pan (seco)	X			Consulte el Grupo A del Apéndice A. El peso se utiliza solamente para el pan seco en el relleno.
Rollos dulces/ panecillos			X	Los rollos dulces se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.
Sémola de maíz		X		La sémola de maíz debe ser grano integral o enriquecido. Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Sémola de maíz ( <i>hominy grits</i> ) regular, seca	X			Consulte el Grupo H del Apéndice A.
Sopapillas			X	Las sopapillas se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos.



# GRANOS

Alimento	Acreditable			Información adicional
	Sí	Tal vez	No	
Sorgo	X			El sorgo es un grano integral. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando el sorgo se usa como un ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Tapioca			X	La tapioca no es un grano y no es acreditable.
Torta o pastel			X	La torta o pastel se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Torta volteada de piña			X	La torta se considera un postre a base de granos y no es acreditable al componente de granos.
Tortilla, suave (de harina, trigo integral o maíz)	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Tortilla, Tortilla dura para tacos	X			Consulte el Grupo B del Apéndice A.
Tostada francesa	X			Ver Grupo E del Apéndice A. Documente la información de acreditación con una etiqueta CN, receta estandarizada, o Declaración de Formulación del Producto.
Trigo sarraceno	X			El trigo sarraceno es un grano. Consulte el Grupo H del Apéndice A. Cuando se usa trigo sarraceno como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Triticale	X			El triticale es un grano integral. Cuando el triticale se usa como ingrediente en otro producto, la acreditación es según el alimento que se sirve. Consulte los Grupos A-I del Apéndice A.
Waffles	X			Consulte el Grupo C del Apéndice A.







## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS GRANOS

### 1. Para los productos ricos en grano integral, ¿qué tipo de documentación es aceptable?

Hay varios tipos de documentación aceptable que demuestra que un producto es rico en grano integral y cumple con los requisitos del programa. Algunas de las formas aceptables de documentación incluyen:

Ejemplo 1: El empaque de un producto que indica en la etiqueta que es de trigo integral. Por ejemplo, una bolsa vacía de pan integral o una caja vacía de espagueti integral. Esto solo se aplica a los productos que tienen un estándar de identidad de la FDA. Consulte la página 79 para obtener más información sobre los productos con un estándar de identidad de la FDA.

○

Ejemplo 2: El empaque de un producto que indica la lista de ingredientes con:

- Un grano integral como primer ingrediente (o segundo después del agua) y
- Los dos ingredientes de grano siguientes (si los hay) deben ser granos integrales, enriquecidos o salvado o germen.
- Solamente una cantidad pequeña (si acaso) de granos no acreditables (generalmente menos del 2 por ciento del peso total del producto).

Este es un ejemplo de un producto que cumple con los criterios de la Regla de tres de FNS para identificar productos ricos en grano integral del CACFP. Consulte la página 81 para obtener más información. Tenga en cuenta que los ingredientes se enumeran en la lista según su peso y el ingrediente que pesa más aparece primero en la lista de ingredientes.

○

Ejemplo 3: Documentación del fabricante, como hojas de información del producto, información proporcionada en el membrete del fabricante, o una Declaración de Formulación del Producto (PFS) que demuestre que los granos integrales en el producto son al menos el 50 por ciento de todos los granos y los granos restantes son granos enriquecidos. Por ejemplo, la documentación del fabricante puede indicar:

Harina enriquecida (40 por ciento del peso del grano), harina de trigo integral (30 por ciento del peso del grano) y avena integral (30 por ciento del peso del grano).

El peso combinado de los 2 ingredientes de grano integral (harina de trigo integral y avena integral equivale al 60 por ciento) es mayor que el de la harina enriquecida (al 40 por ciento), aunque la harina enriquecida se menciona primero en la lista de ingredientes.

○

Ejemplo 4: Una receta estandarizada que demuestra que los granos integrales del producto constituyen al menos el 50 por ciento de todos los granos y que los demás granos son granos enriquecidos. Por ejemplo, una receta de pan requiere:

2 tazas de harina de trigo integral y  
2 tazas de harina enriquecida.

Esta receta cumple con el requisito de grano rico en grano integral porque el 50 por ciento de los granos son integrales y el resto de los granos en el producto son enriquecidos.

Nota: El 50 por ciento de los granos integrales pueden estar por volumen (como tazas) o por peso (como gramos u onzas).

○

Ejemplo 5: El empaque de un producto (por ejemplo, una caja vacía de galletas multigrano) que incluye 1 de las 2 declaraciones de salud sobre las propiedades de los granos integrales aprobadas por la FDA (consulte la página 80).

○

Ejemplo 6: Una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) válida para un plato principal con etiqueta CN que incluye granos.

2. **¿Son las declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA suficiente documentación para demostrar que un alimento es rico en grano integral?**

Sí. Si un alimento tiene en el empaque 1 de las 2 declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA, el alimento cumple con los criterios del CACFP para alimentos ricos en grano integral.

3. **¿Se puede usar el Sello del Grano Entero del Whole Grain Council para determinar si un producto cumple los criterios de evaluación para grano rico en grano integral?**

No. Aunque el Sello del Grano Entero brinda información útil sobre la cantidad de grano integral en un producto, no es documentación suficiente para determinar si un alimento es rico en grano integral. Los productos que incluyen un Sello del Grano Entero también pueden contener mucha cantidad de granos no acreditables, como harina refinada no enriquecida. Por lo tanto, el Sello del Grano Entero por sí solo no es documentación suficiente para demostrar que un producto es rico en grano integral.

**4. Para cumplir con el requisito de rico en grano integral, ¿se pudieran usar panes, rollos y panecillos en los que la etiqueta indica “100% de trigo integral”?**

Sí. Los productos de granos que tienen en la etiqueta específicamente las palabras “pan de trigo integral”, “pan de trigo entero”, “rollos de trigo integral”, “rollos de trigo entero”, “panecillos de trigo integral” y “panecillos de trigo entero” son 100 por ciento trigo integral y claramente cumplen con el criterio de rico en grano integral. Estos productos generalmente no tienen granos refinados en la lista de ingredientes. Si lo tienen, la cantidad se considera insignificante. Tenga en cuenta que los alimentos que tienen en la etiqueta “grano integral”, “elaborado con granos integrales”, “elaborado con trigo integral” o “contiene granos integrales” no necesariamente cumplen el criterio de evaluación para grano rico en grano integral. Consulte la página 78 para obtener más información.

**5. ¿Fuera posible tener discreción acerca de cuáles comidas incluirán alimentos ricos en grano integral?**

Sí. Usted puede elegir servir un alimento rico en grano integral en cualquier comida o merienda (refrigerio) mientras que sirva por lo menos 1 alimento rico en grano integral al día durante el transcurso de todas las comidas y meriendas (refrigerios) que sirva. Por ejemplo, puede servir un cereal rico en grano integral en el desayuno un día y pasta rica en grano integral en el almuerzo del día siguiente. Esto le ayudará a exponer a los participantes a una variedad de granos integrales y la amplia gama de vitaminas y minerales que estos proporcionan.

**6. Si le sirvo desayuno a un grupo de niños y le sirvo almuerzo a un grupo distinto, ¿deben ambas comidas tener un grano rico en grano integral?**

No. El requisito de alimentos ricos en grano integral se aplica al centro o al hogar de cuidado diurno, no a cada niño o adulto participante. Si sirve desayuno y almuerzo a 2 grupos distintos de niños o adultos en cada comida, solo 1 comida debe contener un alimento rico en grano integral.

Se recomienda que los centros y hogares de cuidado diurno que sirven a distintos grupos de participantes en cada comida (como 1 grupo de niños en el desayuno y un segundo grupo en el almuerzo) varíen la comida en la que sirven el alimento rico en grano integral. Por ejemplo, una tostada rica en grano integral se puede servir en el desayuno el lunes y un arroz integral se puede servir en el almuerzo del martes. Así podrá asegurarse de servirles una variedad de granos integrales a todos los participantes y que se beneficien de los nutrientes importantes que proporcionan.

**7. Mi hogar de cuidado diurno solamente sirve meriendas (refrigerios). ¿Deben de ser ricos en grano integral todos los granos que se sirven en la merienda (refrigerio)?**

Sí. Si la merienda incluye un grano, como galletas *crackers* saladas, el grano debe ser rico en grano integral. Sin embargo, los programas que solo sirven una merienda (refrigerio), como los programas de cuidado extracurricular para estudiantes en riesgo, no están obligados a servir un grano en la merienda (refrigerio) porque no es un componente requerido en la merienda (refrigerio).

### 8. ¿Cuáles son los criterios para identificar los postres a base de granos?

En el Apéndice A, los alimentos que están identificados como postres a base de granos tienen un superíndice de 3 o 4. Estos alimentos no pueden ser parte de una comida reembolsable en el CACFP. No hay una cantidad específica de azúcar, grasa o cualquier otro nutriente que identifique un grano como postre. Los siguientes alimentos están identificados como postres a base de granos: galletas, masas de pastel dulces, donas, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, panecillos dulces, pastelitos para tostadora, pasteles y *brownies*.

Es importante tener en cuenta que, en algunos casos, un fabricante de alimentos puede presentar nombres publicitarios creativos que podrían confundir a la persona que planifica el menú y hacer que sirva un producto que no esté permitido. Para determinar si un alimento es un postre a base de granos, analice si el alimento se considera comúnmente un postre o una golosina. Consulte la sección de recursos en las páginas 133 a 135 para obtener información sobre cómo obtener acceso a la hoja de capacitación sobre el patrón de comidas del CACFP, Postres a base de granos en el CACFP.

### 9. ¿Puede proporcionar algunos ejemplos de alimentos que puedo servir en lugar de postres a base de granos?

Hay formas sencillas de sustituir postres a base de granos por otros alimentos, o sea creativo. Algunos ejemplos incluyen frutas frescas, taza de frutas, frutas deshidratadas/secas, yogur *parfait*, queso y galletas integrales, o mantequilla de maní y galletas *crackers* saladas.

### 10. Si un centro u hogar de cuidado diurno elige servir un postre a base de granos que contiene fruta, ¿podría la fruta ser acreditable al componente de frutas?

Sí. La fruta en un postre a base de granos puede ser acreditable al componente de las frutas si tiene por lo menos  $\frac{1}{8}$  taza o 2 cucharadas de fruta visible por porción. La porción de granos de un postre a base de granos con fruta, como los *pies*, tartas o *cobblers*, no es acreditable al componente de granos. Se recomienda servir la fruta endulzada con moderación para ayudar a los niños y los adultos a desarrollar su preferencia por la fruta que no ha sido endulzada y así reducir el consumo de azúcares añadidos.

### 11. Los panqueques y los *waffles* no son postres a base de granos, de acuerdo con el Apéndice A. ¿Se consideran postres a base de granos, si se sirven con sirope, miel, mermelada u otro ingrediente dulce?

No. Aunque los panqueques y los *waffles* se sirvan con ingredientes dulces, como sirope, miel o mermelada esto no los convierte en postres a base de granos y pueden ser acreditables al componente de los granos. Sin embargo, se recomienda servirlos con ingredientes más saludables como la fruta o el yogur. Al disminuir los ingredientes dulces ayudaremos a evitar el consumo de azúcares añadidos en los niños y los adultos. Cuando se le añaden azúcares a los alimentos y bebidas para endulzarlos, se agregan calorías sin aportar nutrientes esenciales.



## 12. ¿Es el cereal de granola un alimento acreditable a los granos?

El cereal de granola comercial o elaborado en el centro de cuidado es acreditable igual que los otros cereales de desayuno; debe estar elaborado con granos integrales, harina fina y/o harina gruesa enriquecida, salvado o germen y debe cumplir con el límite de azúcar. Para obtener información sobre los criterios de evaluación para granos integrales y granos enriquecidos, consulte la página 76. Para obtener información sobre los límites de azúcar en cereales de desayuno, consulte la página 90. Acredite el cereal de granola utilizando el Grupo I del Apéndice A.

## 13. ¿Cómo puedo saber si un cereal de desayuno listo para comer está “fortificado”?

Los productos de cereal fortificado incluyen vitaminas y minerales añadidos en la lista de ingredientes. Por ejemplo, una lista de ingredientes podría indicar:

“Ingredientes: Trigo integral, azúcar, avena. Contiene menos del 2 por ciento de sal, bicarbonato de sodio, colorante caramelo, colorante anaranjado, BHT para conservarse en buen estado. **Vitaminas y minerales: vitamina C (ascorbato de sodio, ácido ascórbico), niacinamida, vitamina B6 (hidrocloruro de piridoxina), hierro reducido, óxido de zinc, ácido fólico, vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (hidrocloruro de tiamina), palmitato de vitamina A, vitamina D, vitamina B12”.**

\*Las vitaminas y minerales añadidos están recalcados.

## 14. ¿Puedo mezclar un cereal alto en azúcar con un cereal bajo en azúcar para cumplir con el límite de azúcar?

No. No puede mezclar un alimento no acreditable con un alimento acreditable para que el nuevo alimento sea acreditable. Por ejemplo, un operador no puede mezclar un cereal que tiene 8 g de azúcar por onza seca con un cereal que tiene 4 g de azúcar por onza seca para producir un cereal que tiene 6 g de azúcar por onza seca (el límite de azúcar para los cereales de desayuno). Durante la preparación o la revisión, le crearía un problema a los operadores y monitores determinar si la mezcla de cereal cumple con el límite de azúcar.

## 15. ¿Se puede usar harina de nueces o semillas para cumplir con el requisito de granos?

No. Las nueces y las semillas no son granos y no son acreditables al componente de granos porque no contienen granos.

## 16. ¿Son acreditables al componente de granos los *brownies* de frijoles negros?

No. Los *brownies* de cualquier tipo se consideran postres a base de granos y no son acreditables al componente de granos en ninguna comida.