

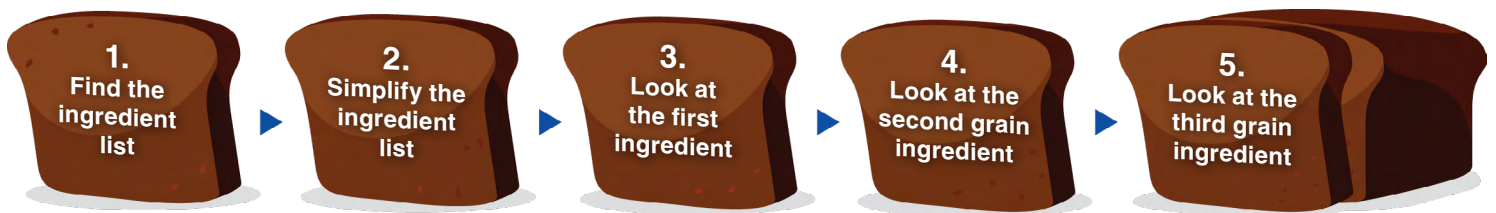
Identifying Whole Grain-Rich Foods for the Child and Adult Care Food Program Using the Ingredient List

The **ingredient list** is printed on the food packaging of products. This list includes information on flours, grains, and other ingredients that are in the product. On the ingredient list, the ingredients are listed in order of quantity. If a whole grain is listed first, you know there is more of that whole grain than anything else in the food.

In the United States Department of Agriculture’s Child and Adult Care Food Program (CACFP), you can identify grains that are whole grain-rich by looking at the first three **grain** ingredients that appear on the ingredient list. This method is known as the *Rule of Three*. If the ingredient list does not include three grain ingredients, you only have to look at the grain ingredients that are present. Some whole grain-rich foods may have only one grain ingredient.

In the CACFP, at least one offering of grains per day must be whole grain-rich for children and adults. Grain-based desserts may not count towards the grain component in the CACFP, even if the grain-based dessert is whole grain-rich.

Step-by-Step Guide To Identifying Whole Grain-Rich Foods Using the *Rule of Three*



1. Find the ingredient list ▶



This ingredient list is for bread. In this example, you would look at the full ingredient list to determine if the bread is whole grain-rich. ▶

INGREDIENTS: Whole-wheat flour, water, yeast, brown sugar, wheat gluten, contains 2% or less of each of the following: salt, dough conditioners, soybean oil, vinegar, cultured wheat flour, citric acid.

The ingredient list shown here is for a frozen cheese pizza. Because pizza is a combination food, you can see the ingredients for all the foods within the cheese pizza, such as the crust, cheese, and sauce, are listed within one ingredient list. In this example, you would look at the ingredients for the crust, to determine if the grain component of this food is whole grain-rich. ▶

INGREDIENTS: Crust: Whole-wheat flour, enriched wheat flour (bleached wheat flour, malted barley flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), wheat bran, water, soybean oil, dextrose, baking powder, yeast, salt, dough conditioners, wheat gluten, contains less than 2% of each of the following: vegetable shortening, sesame flour, preservatives. **Shredded mozzarella cheese:** Pasteurized part skim milk, cheese, cultures, salt, enzymes. **Sauce:** Water, tomato paste, pizza seasoning, modified food starch.

2. Simplify the ingredient list ▶

Look at the “Disregarded Ingredients” list below. Do not consider these ingredients. Some sound like grains, so it can be helpful to cross them out at the beginning.

Disregarded Ingredients:

- Cellulose fiber
- Corn dextrin
- Corn starch
- Modified food starch
- Rice starch
- Tapioca starch
- Water
- Wheat dextrin
- Wheat gluten
- Wheat starch
- Any ingredients that appear after the phrase, “Contains 2% or less of...”

INGREDIENTS: Crust: Whole-wheat flour, enriched wheat flour (bleached wheat flour, malted barley flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), wheat bran, water, soybean oil, dextrose, baking powder, yeast, salt, dough conditioners, wheat gluten, contains less than 2% of each of the following: vegetable shortening, sesame flour, preservatives.

This ingredient list shows some ingredients that can be crossed out to simplify the list.

3. Look at the first ingredient ▶

If you have a combination food, like a pizza, look at the part of the ingredient list that refers to the grain product. For this food, the grain product is the pizza crust.

Is the first ingredient a whole-grain ingredient?

- ✓ **Yes:** If the first ingredient is whole-grain and the food is not a ready-to-eat breakfast cereal, **go to Step 4** below.
- ✓ **Yes:** If the first ingredient is whole-grain and the food is a ready-to-eat breakfast cereal, see “Identifying Whole Grain-Rich Breakfast Cereals in the CACFP” on page 4.
- ✗ **No:** If the first ingredient is not a whole-grain ingredient, then this food is not creditable as a whole grain-rich food in the CACFP using the *Rule of Three*.*
- ✗ **No:** It is possible that the food includes several whole-grain ingredients. When added together, these grains may meet the whole grain-rich requirement. In this case, you would need to request additional information from the manufacturer.

INGREDIENTS: Crust: Whole-wheat flour, enriched wheat flour (bleached wheat flour, malted barley flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), wheat bran, water, soybean oil, dextrose, baking powder, yeast, salt, dough conditioners, wheat gluten, contains less than 2% of each of the following: vegetable shortening, sesame flour, preservatives.

The first grain ingredient is “whole-wheat flour,” which is a whole-grain ingredient.

See the *Whole-Grain Ingredients* chart for some common whole grains. Make sure the first grain ingredient is not listed on the *Enriched Grain Ingredients, Bran or Germ Ingredients, or Non-Creditable Grains or Flours* charts on the following page.

4. Look for the second grain ingredient ▶

Does the food have another grain ingredient?

No: If the food does not have any other grain ingredients, you can **stop here**. The food is whole grain-rich!

Yes: If so, is the second grain ingredient whole-grain, enriched, or bran or germ? Make sure the second grain ingredient is not listed on the “*Non-Creditable Grains or Flours*” chart.

- ✓ **Yes:** If the second grain ingredient is whole-grain, enriched, or bran or germ, see **Step 5** on page 3.
- ✗ **No:** If the second grain ingredient is **not** whole-grain, enriched, or bran or germ, then this food is not creditable as a whole grain-rich food in the CACFP using the *Rule of Three*.*

INGREDIENTS: Crust: Whole-wheat flour, enriched wheat flour (bleached wheat flour, malted barley flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), wheat bran, water, soybean oil, dextrose, baking powder, yeast, salt, dough conditioners, wheat gluten, contains less than 2% of each of the following: vegetable shortening, sesame flour, preservatives.

The second grain ingredient is “enriched wheat flour,” which is an enriched grain ingredient. For more information on flour made from more than one grain ingredient, see “Focus on Flour Blends” on page 4.

* This food might be creditable as a grain that is not being served as a whole grain-rich food. See the Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/FoodComponents/ResourceGrains>) for information on how to determine if an enriched grain is creditable towards the grain component in the CACFP.

5. Look for the third grain ingredient ►

Does the food have a third grain ingredient?

No: If the food does not have any other grain ingredients, you can **stop here**. The food is whole grain-rich!

Yes: If so, is the third grain ingredient whole-grain, enriched, or bran or germ? *Make sure the third grain ingredient is not listed on the “Non-Creditable Grains or Flours” chart.*

✓ **Yes:** If the third grain ingredient is whole-grain, enriched, or bran or germ, then this food is whole grain-rich! If your product has other grain ingredients, such as a fourth grain ingredient, you do not need to consider them.

✗ **No:** If the third ingredient is not whole-grain, enriched, bran, or germ, then this food is not creditable as a whole grain-rich food in the CACFP using the *Rule of Three*.*

INGREDIENTS: Crust: Whole-wheat flour, enriched wheat flour (bleached wheat flour, malted barley flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), wheat bran, water, soybean oil, dextrose, baking powder, yeast, salt, dough conditioners, wheat gluten, contains less than 2% of each of the following: vegetable shortening, sesame flour, preservatives.

The third grain ingredient is “wheat bran,” which is a type of **bran**.

✓ This pizza crust is considered whole grain-rich because the first ingredient is **whole-grain**, the second grain ingredient is **enriched**, and the third ingredient is a type of **bran**.

Whole-Grain Ingredients

- Amaranth
- Amaranth flour
- Brown rice
- Brown rice flour
- Buckwheat
- Buckwheat flour
- Buckwheat groats
- Bulgur
- Corn masa/ masa harina
- Cracked wheat
- Graham flour
- Instant oatmeal
- Millet
- Millet flour
- Oats
- Oat groats
- Old fashioned oats
- Quick cooking oats
- Quinoa
- Rye groats
- Sorghum
- Sorghum flour
- Spelt berries
- Sprouted brown rice
- Sprouted buckwheat
- Sprouted spelt
- Sprouted whole rye
- Sprouted whole wheat
- Steel cut oats
- Teff
- Teff flour
- Triticale
- Triticale flour
- Wheat berries
- Wheat groats
- White whole wheat flour
- Whole corn
- Whole durum flour
- Whole grain corn
- Whole grain corn flour
- Whole grain oat flour
- Whole grain spelt flour
- Whole grain wheat
- Whole grain wheat flakes
- Whole grain wheat flour
- Whole rye flour
- Whole wheat flour

Enriched Grain Ingredients

- Enriched bromated flour
- Enriched corn flour
- Enriched durum flour
- Enriched durum wheat flour
- Enriched farina
- Enriched rice
- Enriched rice flour
- Enriched rye flour
- Enriched wheat flour
- Enriched white flour
- Other grains with the word “enriched” in front of it.

In addition to the ingredients listed above, if the ingredient list states or includes the nutrients used to enrich the flour, then your product has enriched grains. For example, an ingredient list might read: “Durum flour (niacin, iron, riboflavin, folic acid, thiamin).” The vitamins listed in the parenthesis indicate that the durum flour is enriched.

Bran or Germ Ingredients

- Corn bran
- Oat bran
- Rice bran
- Rye bran
- Wheat bran
- Wheat germ

Non-Creditable Grains or Flours

Cannot be one of the first three grain ingredients for whole grain-rich items.

- Barley malt
- Bean flour (such as soy, chickpea, lentil, legume, etc.)
- Bromated flour
- Corn
- Corn fiber
- Degerminated corn meal
- Durum flour
- Farina
- Malted barley flour
- Nut or seed flour (any kind)
- Oat fiber
- Potato flour
- Rice flour
- Semolina
- Wheat flour
- White flour
- Yellow corn flour
- Yellow corn meal



Focus on Flour Blends

You may see an ingredient list that includes a flour blend as an ingredient. The flour blend will be followed by a list of sub-ingredients that make up the flour blend. These sub-ingredients are shown in parenthesis.

Treat these flour blends as one grain ingredient when applying the Rule of Three.

If the flour blend is the first grain ingredient on the ingredient list, then you must determine if the flour blend is a whole grain. If the flour blend is made up of only whole-grain ingredients, then the flour blend is a whole grain. You can now proceed with examining the second and third grain ingredients as described on pages 2 and 3.

If the flour blend includes any grains that are not whole grains, then the flour blend is not considered a whole grain under the *Rule of Three*.

If the flour blend is the second or third grain ingredient, then the flour blend may be made up of whole grains, enriched grains, bran, and/or germ. If the flour blend includes any non-creditable flours or grains, then the flour blend is not a creditable grain ingredient.

INGREDIENTS: Whole grain flour (whole-wheat flour, brown rice flour, whole grain oat flour)¹, water, flour blend (graham flour, enriched wheat flour, enriched corn flour, wheat bran)², yeast, salt.

1. The **whole-grain flour** can be considered the **first grain ingredient** when using the Rule of Three. The **whole-grain flour** contains only whole grain-ingredients, so it is a **whole-grain ingredient**.
 2. The **flour blend** can be considered the **second grain ingredient** when using the Rule of Three. The flour blend contains **whole-grain ingredients** (graham flour), **enriched ingredients** (enriched wheat flour, enriched corn flour) and **bran** (wheat bran).
 3. This product does not have a third grain ingredient.
- ✓ The product is considered whole grain-rich.

INGREDIENTS: Flour blend (durum flour, bromated flour, brown rice flour), water, salt.

- ✗ This flour blend includes two **non-creditable flours** (durum flour and bromated flour), so the flour blend is not a creditable grain ingredient.

Identifying Whole Grain-Rich Breakfast Cereals in the CACFP

For ready-to-eat breakfast cereals only, if the first ingredient is whole-grain, and the cereal is fortified, then the cereal is whole grain-rich in the CACFP. Remember to check that the cereal also meets the CACFP sugar limit. For more information on sugar limits for cereal, see “Choose Breakfast Cereals That Are Lower in Added Sugars” at <https://www.fns.usda.gov/cacfp-meal-pattern-training-worksheets>.



To determine if a ready-to-eat cereal is whole grain-rich:

1. Look at the first ingredient ►

Is the first ingredient a whole-grain ingredient?

- ✓ **Yes:** If the first ingredient is whole-grain, go to Step 2.
- ✗ **No:** If the first ingredient is not a whole grain, then this food is not credible as a whole grain-rich food in the CACFP using the *Rule of Three*.*

INGREDIENTS: Whole grain oats¹, corn flour, sugar, salt, tripotassium phosphate, vitamin E. **Vitamins and Minerals**²: calcium carbonate, iron and zinc, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, vitamin B12.

1. The first ingredient is “**whole grain oats**,” which is a **whole-grain ingredient**.
 2. The presence of “**Vitamins and Minerals**” on the ingredient list indicates that this cereal is fortified.
- ✓ This breakfast cereal is whole grain-rich because the first ingredient is **whole-grain** and the cereal is **fortified**.

2. Look for fortification ►

Is the cereal fortified?

Look for the words “fortified” on the food package. You can also look at the ingredient list to see if it lists any vitamins and minerals that have been added to the product. Cereals that are not fortified would not have any added vitamins and minerals.

- ✓ **Yes:** If the cereal is fortified, then this food is whole grain-rich! If your cereal has other grain ingredients, you do not need to consider them.
- ✗ **No:** If the cereal has a whole grain as the first ingredient, but is not fortified, then follow the *Rule of Three* instructions on pages 2 and 3 to look at the second and third grain ingredients.

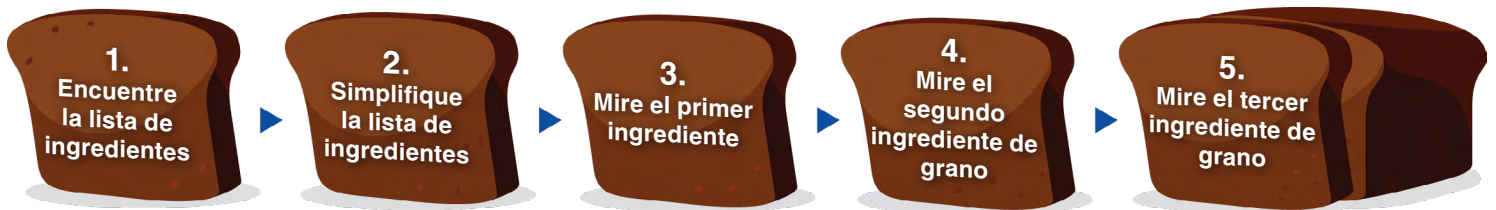
Identificar alimentos ricos en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos usando la lista de ingredientes

La **lista de ingredientes** se encuentra en la etiqueta de los productos alimenticios. Esta lista incluye información sobre harinas, granos y otros ingredientes que se encuentran en el producto. En la lista de ingredientes, los ingredientes se enumeran en orden de cantidad. Si un grano integral aparece primero, esto indica que hay más cantidad de ese grano integral que cualquier otro ingrediente en el alimento.

En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA (CACFP, por sus siglas en inglés), se puede identificar los granos que son ricos en grano integral fijándose en los primeros tres ingredientes de **granos** que aparecen en la lista de ingredientes. Este método es conocido como la *Regla de Tres*. Si la lista de ingredientes no incluye tres ingredientes de grano, solo tiene que mirar los ingredientes de grano que están presentes. Algunos alimentos ricos en grano integral pueden tener un solo ingrediente de grano.

En el CACFP, al menos uno de los granos ofrecidos al día debe ser rico en grano integral para niños y adultos. Los postres a base de granos no pueden contar para el componente de granos en el CACFP, incluso si el postre a base de granos es rico en grano integral.

Pasos para identificar alimentos ricos en grano integral utilizando la *Regla de Tres*



1. Encuentre la lista de ingredientes ▶



Esta lista de ingredientes es para el pan. En este ejemplo, leería la lista completa de ingredientes para determinar si el pan es rico en grano integral.

La lista de ingredientes que se muestra aquí es para una pizza de queso congelada. Debido a que la pizza es una combinación de alimentos, puede ver los ingredientes que contiene la pizza de queso, como la masa, el queso y la salsa, que se encuentran en una sola lista de ingredientes. En este ejemplo, debería observar los ingredientes de la masa para determinar si el componente de grano de este alimento es rico en grano integral.

INGREDIENTES: Harina de trigo integral, agua, levadura, azúcar morena, gluten de trigo, contiene 2% o menos de cada uno de los siguientes: sal, acondicionadores de masa, aceite de soya, vinagre, harina de trigo cultivada, ácido cítrico.

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo de hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes. **Queso mozzarella rallado:** Leche parcialmente descremada pasteurizada, queso, cultivos, sal, enzimas. **Salsa:** Agua, pasta de tomate, condimento para pizza, almidón modificado.

2. Simplifique la lista de ingredientes ▶

Mire la lista de “Ingredientes descartados” a continuación. Ignore estos ingredientes. Algunos parecen granos, por lo que puede ser útil tacharlos desde el principio.

Ingredientes descartados:

- Fibra de celulosa
- Dextrina de maíz
- Maicena
- Almidón modificado
- Almidón de arroz
- Almidón de tapioca
- Agua
- Dextrina de trigo
- Gluten de trigo
- Almidón de trigo
- Cualquier ingrediente que aparezca después de la frase, “Contiene 2% o menos de ...”

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

Esta lista de ingredientes muestra algunos ingredientes que se pueden tachar para simplificar la lista.

3. Mire el primer ingrediente ▶

Si tiene una combinación de alimentos, como una pizza, mire la parte de la lista de ingredientes que se refiere al producto de grano. Para este alimento, el producto de grano es la masa de pizza.

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral y el alimento no es un cereal de desayuno listo para comer, **vaya al Paso 4** a continuación.
- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral y el alimento es un cereal de desayuno listo para comer, consulte “Identificar cereales para el desayuno ricos en grano integral” en la página 4.
- ✗ **No:** Si el primer ingrediente no es un ingrediente de grano integral, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.*
- ✗ **No:** Es posible que el alimento incluya varios ingredientes de grano integral. Cuando se suman, estos granos pueden cumplir con el requisito de rico en grano integral. En este caso, tendría que solicitar información adicional del fabricante.

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

El primer ingrediente de grano es “harina de trigo integral,” que es un ingrediente de grano integral.

Consulte la tabla de *Ingredientes integrales para algunos granos integrales comunes*. Asegúrese de que el primer ingrediente de grano no esté incluido en la tabla de *Ingredientes de Granos Enriquecidos, Ingredientes de Salvado o Germen, o Granos o Harinas No Acreditadas* en la siguiente página.

4. Mire el segundo ingrediente de grano ▶

¿El alimento contiene otro ingrediente de grano?

No: Si el alimento no contiene otros ingredientes de grano, puede **detenerse aquí**. ¡El alimento es rico en grano integral!

Sí: Entonces, ¿el segundo ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen? Asegúrese de que el segundo ingrediente de grano no esté en la tabla de “*Granos o harinas no acreditables*.”

- ✓ **Sí:** Si el segundo ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido, o salvado o germen, **vea el Paso 5** en la página 3.
- ✗ **No:** Si el segundo ingrediente de grano **no** es de grano integral, enriquecido, o salvado o germen, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP utilizando la *Regla de Tres*.*

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.

El segundo ingrediente de grano es “harina de trigo enriquecida,” que es un ingrediente de grano enriquecido. Para obtener más información sobre la harina elaborada con más de un ingrediente de grano, consulte “Enfoque sobre las mezclas de harina” en la página 4.

* Este alimento podría ser acreditable como un grano que no se sirve como un alimento rico en grano integral. Consulte el “Food Buying Guide” para Programas de Nutrición Infantil (<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/FoodComponents/ResourceGrains>) para obtener información sobre cómo determinar si un grano enriquecido es acreditable para el componente de granos en el CACFP.

5. Mire el tercer ingrediente de grano ▶

¿El alimento contiene un tercer ingrediente de grano?

No: Si el alimento no contiene otros ingredientes de grano, puede **detenerse aquí**. ¡El alimento es rico en grano integral!

Sí: Entonces, ¿el tercer ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen? *Asegúrese de que el tercer ingrediente de grano no esté en la tabla de “Granos o harinas no acreditables.”*

✓ **Sí:** Si el tercer ingrediente de grano es de grano integral, enriquecido o salvado o germen, ¡este alimento es rico en grano integral! Si su producto contiene otros ingredientes de granos, como un cuarto ingrediente de grano, no necesita considerarlo.

✗ **No:** Si el tercer ingrediente de grano no es de grano integral, enriquecido, salvado o germen, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la *Regla de Tres*.*

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soya, dextrosa, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, ~~contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: manteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

El tercer ingrediente de grano es “**salvado de trigo**” que es un tipo de **salvado**.

✓ Esta masa de pizza se considera rica en grano integral porque el primer ingrediente es de **grano integral**, el segundo ingrediente de grano está **enriquecido**, y el tercer ingrediente es un tipo de **salvado**.

Ingredientes de grano integral

- | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| • Amaranto | • Harina de Graham | • Harina de sorgo | • Teff | integral |
| • Harina de amaranto | • Avena instantánea | • Bayas de espelta | • Harina de teff | • Harina de avena de grano integral |
| • Arroz integral | • Mijo | • Arroz integral germinado | • Triticale | • Harina de espelta integral |
| • Harina de arroz integral | • Harina de mijo | • Trigo sarraceno germinado | • Harina de triticale | • Trigo de grano integral |
| • Trigo sarraceno | • Avena | • Espelta germinada | • Granos de trigo | • Hojuelas de trigo de grano integral |
| • Harina de trigo sarraceno | • Grañones de avena | • Centeno integral germinado | • Grañones de trigo | • Harina de trigo de grano integral |
| • Grañones de sarraceno | • Avena tradicional | • Trigo integral germinado | • Harina blanca de trigo integral | • Harina de centeno integral |
| • Bulgur | • Avena de cocción rápida | • Avena cortada | • Maíz integral | • Harina de trigo integral |
| • Masa de maíz/ masa harina | • Quínoa | | • Harina de durum integral | |
| • Trigo partido | • Grañones de centeno | | • Maíz integral | |
| | • Sorgo | | • Harina de maíz de grano | |

Ingredientes de grano enriquecido

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| • Harina bromada enriquecida | • Harina de trigo enriquecida |
| • Harina de maíz enriquecida | • Harina blanca enriquecida |
| • Harina de durum enriquecida | • Otros granos con la palabra “enriquecido” detrás de él. |
| • Harina de trigo durum enriquecida | |
| • Farina enriquecida | |
| • Arroz enriquecido | |
| • Harina de arroz enriquecida | |
| • Harina de centeno enriquecida | |

Además de los ingredientes mencionados anteriormente, si la etiqueta de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto contiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una etiqueta de ingredientes puede indicar: “Harina de durum (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina).” Las vitaminas enumeradas en el paréntesis indican que la harina de durum está enriquecida.

Ingredientes de salvado o germen

- | | | |
|--------------------|----------------------|--------------------|
| • Salvado de maíz | • Salvado de arroz | • Salvado de trigo |
| • Salvado de avena | • Salvado de centeno | • Germen de trigo |

Granos o harinas no acreditables

No puede ser uno de los primeros tres ingredientes de grano para alimentos ricos en grano integral.

- | | |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------|
| • Cebada malteada | • Fibra de avena |
| • Harina de legumbres (como soya, garbanzo, lentejas, etc.) | • Harina de papa |
| • Harina con bromato | • Harina de arroz |
| • Maíz | • Sémola |
| • Fibra de maíz | • Harina de trigo |
| • Harina de maíz desgerminada | • Harina blanca |
| • Harina de durum | • Harina de maíz amarillo |
| • Farina | • Maicena de maíz amarillo |
| • Harina de cebada malteada | |
| • Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo) | |



Enfoque sobre las mezclas de harina

A lo mejor vea una lista de ingredientes que incluye una mezcla de harina como un ingrediente. La mezcla de harina estará seguida por una lista de sub-ingredientes que componen la mezcla de harina. **Trate estas mezclas de harina como un ingrediente de grano cuando aplique la Regla de Tres.**

Si la mezcla de harina es el primer ingrediente de grano en la lista de ingredientes, entonces debe determinar si la mezcla de harina es un grano integral. Si la mezcla de harina se compone solo de ingredientes de grano integral, entonces la mezcla de harina es un grano integral. Ahora puede continuar examinando el segundo y tercer ingrediente de grano según descrito en las páginas 2 y 3.

Si la mezcla de harina incluye granos que no son integrales, entonces la mezcla de harina no se considera un grano integral según la Regla de Tres.

Si la mezcla de harina es el segundo o tercer ingrediente de grano, entonces la mezcla de harina puede estar compuesta de granos integrales, granos enriquecidos, salvado y/o germen. Si la mezcla de harina incluye alguna harina o grano no acreditable, entonces la mezcla de harinas no es un ingrediente de grano acreditable.

INGREDIENTES: Harina integral (harina de trigo integral, harina de arroz integral, harina de avena integral)¹, agua, mezcla de harina (harina de graham, harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida, salvado de trigo)², levadura, sal.

1. La **harina integral** se puede considerar el **primer** ingrediente de grano según la Regla de Tres. La **harina integral** contiene solo ingredientes de grano integral, por lo que es un **ingrediente integral**.
 2. La **mezcla de harina** puede considerarse el **segundo ingrediente** de grano según la Regla de Tres. La mezcla de harina contiene **ingredientes de grano integral** (harina graham), **ingredientes enriquecidos** (harina de trigo enriquecida, harina de maíz enriquecida) y **salvado** (salvado de trigo).
 3. Este producto no tiene un tercer ingrediente de grano.
- ✓ El producto se considera rico en grano integral.

INGREDIENTES: Mezcla de harinas (harina de durum, harina bromada, harina de arroz integral), agua, sal.

- ✗ Esta mezcla de harina incluye dos **harinas no acreditables** (harina de durum y harina bromada), por lo que la mezcla de harina no es un ingrediente de grano acreditable.

Identificar cereales para el desayuno ricos en grano integral en el CACFP

Solo para cereales de desayuno listos para comer, si el primer ingrediente es de grano integral, y el cereal está fortificado, entonces el cereal es rico en grano integral en el CACFP. Recuerde verificar que el cereal también cumpla con el límite de azúcar del CACFP. Para obtener más información sobre los límites de azúcar para el cereal, consulte “Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas” en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-meal-pattern-training-worksheets>.



Para determinar si un cereal listo para comer es rico en grano integral:

1. Mire el primer ingrediente ►

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

- ✓ **Sí:** Si el primer ingrediente es de grano integral, **vaya al Paso 2.**
- ✗ **No:** Si el primer ingrediente no es un grano integral, entonces este alimento no es acreditable como un alimento rico en grano integral en el CACFP usando la Regla de Tres.*

2. Busque la fortificación ►

¿El cereal está fortificado?

Busque las palabras “fortificado” en el empaque del alimento. También puede consultar la lista de ingredientes para ver si enumera las vitaminas y minerales que se han agregado al producto. Los cereales que no están fortificados no tendrían vitaminas y minerales añadidos.

- ✓ **Sí:** Si el cereal está fortificado, entonces este alimento es rico en grano integral! Si su cereal contiene otros ingredientes de grano, no necesita considerarlos.
- ✗ **No:** Si el cereal tiene un grano integral como el primer ingrediente, pero no está fortificado, entonces siga las instrucciones de la Regla de Tres en las páginas 2 y 3 para ver el segundo y el tercer ingrediente.

INGREDIENTES: Avena de grano integral¹, almidón de maíz, azúcar, sal, fosfato tripotásico, vitamina E. **Vitaminas y Minerales²:** carbonato de calcio, hierro y zinc, vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina B12.

1. El primer ingrediente es la “**avena de grano integral**,” que es un **ingrediente de grano integral**.
 2. La presencia de “**Vitaminas y Minerales**” en la lista de ingredientes indica que este cereal está fortificado.
- ✓ Este cereal de desayuno es rico en grano integral porque el primer ingrediente es el **grano integral** y el cereal está **fortificado**.