

Use la lista de ingredientes para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP

Parte 2

Presentación de capacitación para operadores del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)



Team Nutrition



- Es una iniciativa del Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA para apoyar los Programas de Nutrición Infantil del USDA.
- Su meta es el mejorar los hábitos alimentarios y la actividad física de los niños.
- Provee materiales de capacitación y de educación nutricional para agencias estatales, organizaciones patrocinadoras y sitios que participan en el CACFP.



TeamNutrition.USDA.gov



[@TeamNutrition](https://twitter.com/TeamNutrition)



**¡Díganos con
quién trabaja!**
Trabajo para...

- Centro de cuidado infantil
- Hogar de cuidado diurno
- Centro de cuidado extracurricular en riesgo
- Centro de cuidado diurno para adultos
- Organización patrocinadora
- Refugio de emergencia
- Autoridad escolar de alimentos
- Agencia estatal
- Oficina regional del USDA
- Otro

Use la lista de ingredientes para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP Parte 1

Presentación de capacitación para operadores del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)



Use la lista de ingredientes para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP Parte 1

Presentación de capacitación para operadores del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

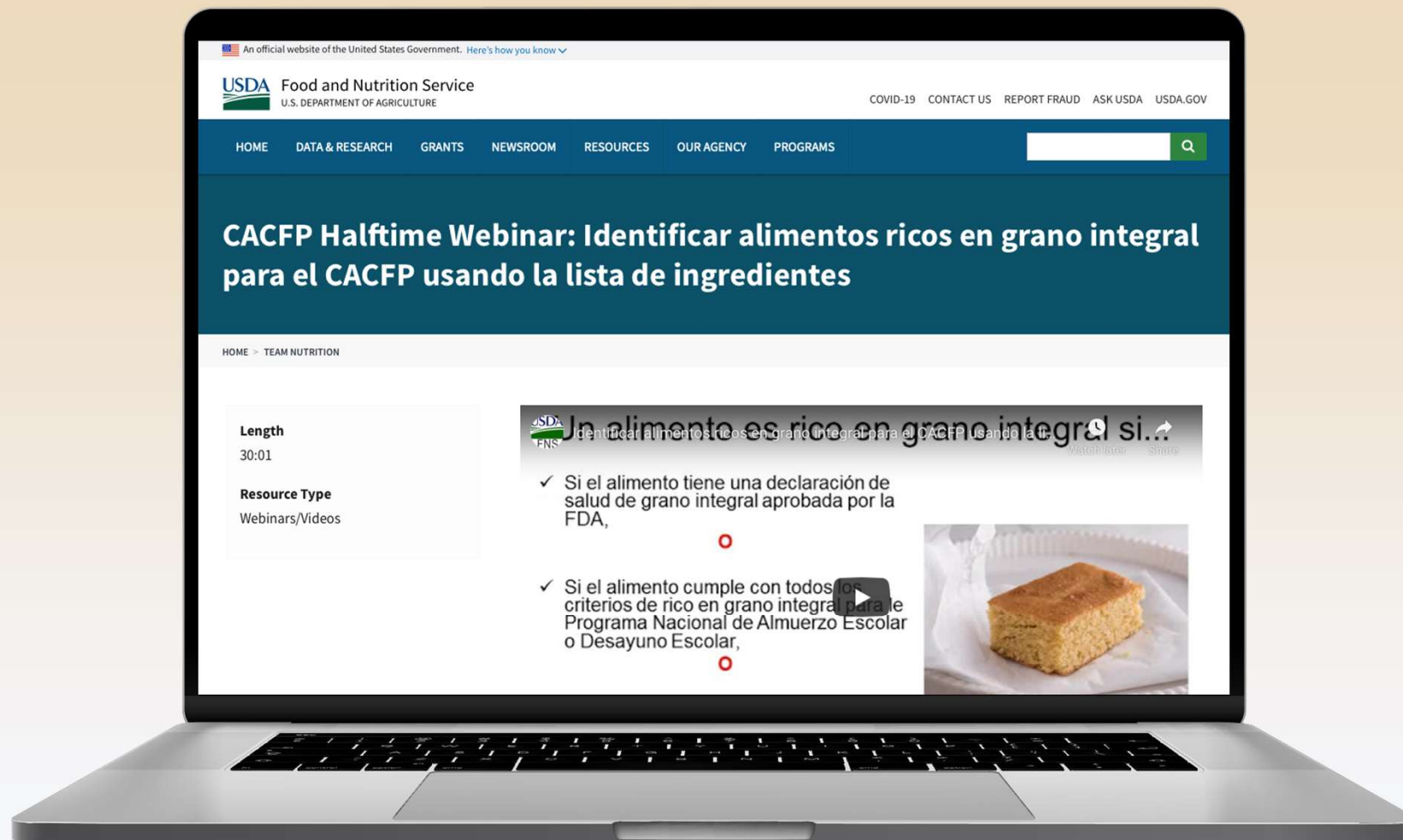


Slide 4

DXF0

make usda lower case

Davis, Xaviera - FNS, 2022-12-07T19:58:22.961



<https://www.fns.usda.gov/tn/webinar-identificar-alimentos-ricos-en-grano-integral-para-el-cacfp-usando>

Use la lista de ingredientes para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP

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

La lista de ingredientes está impresa en el empaque de los productos alimenticios. Esta lista incluye información sobre harinas, granos y otros ingredientes que se encuentran en el producto. Los ingredientes se enumeran en orden de cantidad en la lista de ingredientes. 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), usted puede identificar los granos que son ricos en grano integral al fijarse en los primeros tres ingredientes de grano que aparecen en la lista de ingredientes. Este método se conoce como la *Regla de Tres*. Si la lista de ingredientes no incluye tres ingredientes de grano, solo tiene que mirar a 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 a los niños y adultos, debe ser rico en grano integral.*

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



PASO 1 Encuentre la lista de ingredientes

Esta lista de ingredientes es de un pan. En este ejemplo, usted tendría que leer toda la lista de ingredientes para determinar si el pan es rico en grano integral.

INGREDIENTES: Harinas 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, harinas de trigo fermentada, ácido cítrico.

Aquí se muestra la lista de ingredientes de una pizza de queso congelada. Debido a que la pizza tiene una combinación de alimentos, todos los alimentos que se encuentran en la pizza de queso, como la masa, el queso y la salsa están enumerados en una sola lista de ingredientes. En este ejemplo, debe observar los ingredientes de la masa para determinar si el componente de grano de este alimento es rico en grano integral.

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada maltada, 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 pasteurizada parcialmente descremada, cultivos lácticos, sal, enzimas. **Salsa:** Agua, pasta de tomate, condimento para pizza, almidón modificado.

*Durante la emergencia de salud pública del COVID-19, algunas agencias estatales pueden haber optado por las excepciones del parón de comidas para el año escolar 2021-2022. Para más información acerca de estas excepciones, consulte la lista de excepciones y flexibilidades, disponible solo en inglés en: [fns.usda.gov/dissater/pandemic-en-2021-22-waivers-and-flexibilities](https://www.fns.usda.gov/dissater/pandemic-en-2021-22-waivers-and-flexibilities).



PASO 2 Simplifique la lista de ingredientes

Mire el listado de "ingredientes descartados" a continuación. Ignore estos ingredientes. Algunos nombres suenan como si fuesen granos, por lo que puede ser útil tacharlos desde el principio.

Ingredientes descartados:

- Agua
- Almidón de arroz
- Almidón de tapioca
- Almidón de trigo
- Almidón modificado
- Dextrina de maíz
- Dextrina de trigo
- Fibra de celulosa
- Gluten de trigo
- Maicena
- 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 maltada, 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.

PASO 3 Mire el primer ingrediente

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

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

SÍ ✓ Si el primer ingrediente es un grano integral y el alimento no es un cereal de desayuno listo para comer, vaya al Paso 4.

SÍ ✓ Si el primer ingrediente es un grano integral y el alimento es un cereal de desayuno listo para comer, consulte "Cómo identificar cereales para el desayuno que son ricos en grano integral" en la página 7.

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, puede que estos granos cumplan con el requisito de grano rico en grano integral. En este caso, tendría que solicitar información adicional al fabricante.

🔍 Consulte la lista de **Ingredientes de grano integral** para ver algunos granos integrales comunes. Asegúrese de que el primer ingrediente de grano no esté incluido en la lista de **Ingredientes de granos enriquecidos**, **Ingredientes de salvado o germen**, o **Granos o harinas no acreditables** que se encuentran en las páginas 5-6.

INGREDIENTES: Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida (harina de trigo blanqueada, harina de cebada maltada, 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 la "harina de trigo integral", que es un ingrediente de grano integral.



*Este alimento podría ser acreditable como un grano, siempre y cuando no lo sirva como un grano rico en grano integral. Consulte la Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil, disponible solo en inglés: <https://www.fns.usda.gov/food-components/Resource/Grants> para obtener información sobre cómo determinar si un grano enriquecido es acreditable para el componente de los granos en el CACFP.

DXFO

Ingredientes de grano integral

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cortada (steel cut oat)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Bayas de centeno
- Bayas de espelta
- Bulgur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado
- Escanda menor germinado (sprouted einkorn)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Grañones de avena
- Grañones de centeno
- Grañones de trigo sarraçono
- Grañones de trigo
- Harina blanca de trigo integral
- Harina de amaranto
- Harina de arroz integral
- Harina de arroz salvaje
- Harina de avena integral
- Harina de cebada descascarada
- Harina de centeno integral
- Harina de durum integral
- Harina de espelta integral
- Harina de Graham
- Harina de maíz integral
- Harina de mijo
- Harina de sorgo
- Harina de teff
- Harina de trigo integral (whole wheat flour, whole grain wheat flour o entire wheat flour)
- Harina de trigo sarraçono
- Harina de triticale
- Hojuelas de centeno
- Hojuelas de trigo
- Hojuelas de trigo de grano integral
- Maíz de grano entero
- Maíz entero
- Maíz nixtamalizado
- Maíz pozolero (hominy)
- Maíz tratado con limón verde
- Masa de maíz
- Masa harina
- Mijo
- Palomitas de maíz
- Quinua
- Sémola de maíz
- Sorgo
- Teff
- Trigo de grano integral (Whole Grain Wheat)
- Trigo germinado
- Trigo integral germinado
- Trigo partido
- Trigo sarraçono
- Trigo sarraçono germinado
- Trigo triturado
- Triticale

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano tiene la palabra "entero" o "integral" después del nombre, se le considera un ingrediente de grano integral.



fns.usda.gov/tn/identifying-whole-grain-rich-foods-cacfp

Slide 6

DXF0

make usda lower case

Davis, Xaviera - FNS, 2022-12-07T19:58:35.008

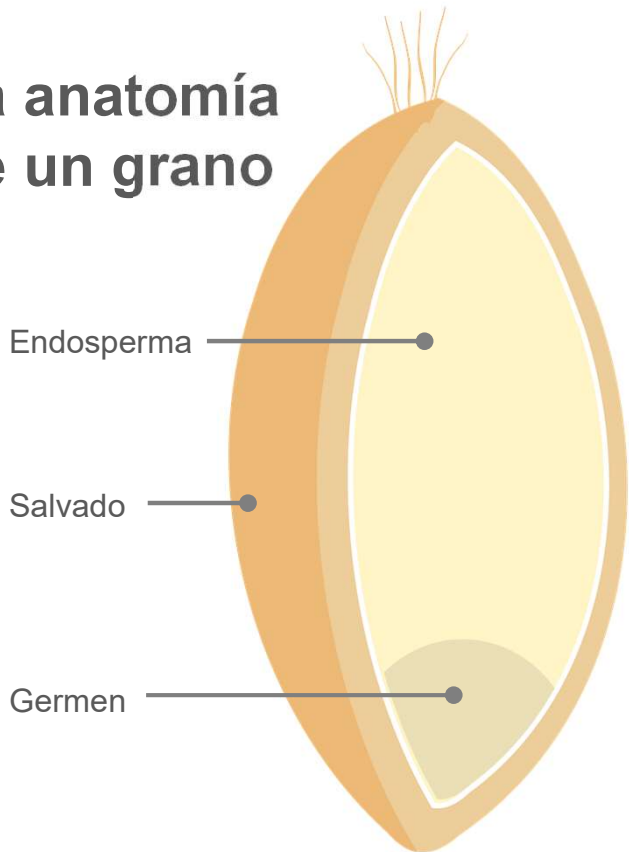
Los temas de hoy

- Descripción de los alimentos ricos en grano integral
- Métodos para la determinación de alimentos ricos en grano integral
- Repaso de la Regla de Tres
- Mezclas de harina



Requisitos para granos ricos en grano integral en el CACFP

La anatomía de un grano



- Los granos servidos en una comida o merienda todos los días deben ser **ricos en grano integral**.
- Requerido solo para los patrones de comidas de niños y adultos.

Rico en grano integral significa:

- Al menos la mitad de los ingredientes del grano son de grano integral.
- Los ingredientes de grano restantes son enriquecidos, salvado o germen.

Cómo identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP

USDA United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service

Cómo identificar alimentos ricos en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los alimentos ricos en grano integral están llenos de vitaminas y otros nutrientes que los niños y los adultos necesitan para crecer, desarrollarse y gozar de buena salud.

Requisitos de los alimentos ricos en grano integral

"Rico en grano integral" significa que al menos la mitad de los granos en un alimento son integrales y los ingredientes de grano restantes son enriquecidos, salvado o germen. Algunos ejemplos de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen incluyen la harina blanca enriquecida, el salvado de avena y el germen de trigo. En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), se debe ofrecer una porción de granos ricos en grano integral al menos una vez al día. Este requisito no se aplica a los bebés (de 0 a 11 meses de edad).

Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral

Hay varias formas de saber si un alimento es rico en grano integral en el CACFP. El alimento solo necesita cumplir con uno de estos métodos para ser considerado rico en grano integral. No es necesario cumplir con todos los métodos.

- La regla de tres.** Los alimentos que cumplen con la regla de tres son ricos en grano integral. De acuerdo con la regla de tres, los alimentos son ricos en grano integral si el primer ingrediente (o el segundo después del agua) en el alimento es integral y el segundo y tercer ingrediente de grano son integrales, enriquecidos, salvados o de germen. Consulte el recurso "Identificar alimentos ricos en granos integrales en el CACFP usando la lista de ingredientes" en <https://teammnutrition.usda.gov> para más información.

En la imagen de la derecha, el primer ingrediente de grano es integral. No hay un segundo o tercer ingrediente de grano, por lo tanto, esta galleta es rica en grano integral. *



INGREDIENTES: Harina de tipo integral, aceite, azúcar, sal, jarabe de caña.

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP visite <https://teammnutrition.usda.gov>



Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral (continuación)

- Listas de WIC.** Cualquier grano, excepto los cereales, incluido en la lista estatal aprobada por el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (mejor conocido como WIC, por sus siglas en inglés) se considera rico en grano integral en el CACFP. Esto incluye las tortillas, pastas, arroz y panes envasados en la lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando use la lista de WIC para elegir un cereal rico en grano integral, asegúrese de elegir uno que esté marcado como grano integral en la lista de WIC.
- Documentación.** Los alimentos que tienen una receta o documentación estandarizada, tales como una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) que indiquen que el ingrediente principal del alimento es un grano integral, son considerados ricos en grano integral en el CACFP.

Granos integrales en las escuelas. Los alimentos que se consideran ricos en grano integral en los programas de comidas escolares (el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar) son ricos en grano integral en el CACFP. No todos los granos servidos en los programas de comidas escolares son ricos en grano integral, así que debe asegurarse de buscar específicamente alimentos designados como ricos en grano integral.

Información sobre el paquete de los alimentos:

- Declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA.** Los alimentos son ricos en grano integral si su paquete tiene una de las dos declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés):
 - "Diets rich in whole grain foods and other plant foods and low in total fat, saturated fat, and cholesterol may reduce the risk of heart disease and certain cancers."
 - "Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer."
 - "Diets rich in whole grain foods and other plant foods, and low in saturated fat and cholesterol, may help reduce the risk of heart disease."
 - "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."
- Etiquetas.** Ciertos panes y pastas que tienen en el nombre, las palabras "trigo integral" son ricos en grano integral. Los alimentos etiquetados exactamente como están escritos a continuación se consideran ricos en grano integral.
 - Pan, panecillos y bollos de trigo integral
 - Pan, panecillos y bollos de trigo entero
 - Pan, panecillos y bollos de tipo *Graham* (esto no incluye las galletas *graham*)
 - Espagueti, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral

¿Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cuáles de los siguientes alimentos son ricos en grano integral en el CACFP?

A  **B** 

C 

Respuestas:

- A y C son ricos en grano integral porque:
- Las tortillas de maíz (A) aparecen en la lista de WIC de un Estado y
- Las galletas (C) cumplen con la "regla de tres". El primer ingrediente, la harina de trigo integral, es un grano integral, el segundo ingrediente, la harina de trigo integral, es un tipo de salvado, y el tercer ingrediente, el azúcar, es un tipo de azúcar.
- El *bagel* de trigo integral (B) puede que sea rico en grano integral o puede que no sea rico en grano integral. En este caso deberá usar otro método para saber si estos panecillos son ricos en grano integral.
- Solo los panes y *bagels* para panaderías etiquetados como "trigo integral" se consideran ricos en grano integral. En este caso deberá usar otro método para saber si estos panecillos son ricos en grano integral.

FNS-358-S Julio 2020
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

 fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp

En el CACFP, un alimento es rico en grano integral si...

- ✓ El alimento se encuentra en la lista de granos integrales autorizados por cualquier agencia estatal de WIC.



- ✓ Si ciertos alimentos tienen “**trigo integral**” “**trigo entero**” o “**Graham.**”



- ✓ El alimento tiene una declaración de propiedades saludables de grano integral aprobada por la FDA.

- ✓ Si el alimento cumple con los criterios de granos ricos en grano integral para el Programa Nacional de Almuerzo Escolar o Desayuno Escolar.



- ✓ Si tiene la documentación adecuada de un fabricante o una receta estandarizada que muestre que los granos integrales son el ingrediente principal en peso.



- ✓ El alimento cumple con los criterios enumerados en la Regla de Tres.



¡Inténtelo!

El pan integral de la marca B cumple con los requisitos de la Regla de Tres, pero no tiene una declaración de propiedades saludables de grano integral aprobada por la FDA.

¿Es este pan rico en grano integral en el CACFP?

Sí

No

Declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA

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

O

“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”



Respuesta

El pan integral de la marca B cumple con los requisitos de la Regla de Tres, pero no tiene una declaración de salud para granos integrales aprobada por la FDA.

¿Es este pan rico en grano integral en el CACFP?

Sí

No

Explicación:

- ✓ Los alimentos que cumplen con la Regla de Tres son ricos en grano integral en el CACFP.
- ✓ Si un método demuestra que un alimento es rico en grano integral, entonces el alimento se considera rico en grano integral en el CACFP.



¡Inténtelo!

Las tortillas de la marca T están incluidas en la lista de alimentos aprobados por WIC de su estado como un alimento de grano integral aprobados, pero no cumplen con los criterios de la Regla de Tres.

¿Las tortillas de la marca T son ricas en grano integral en el CACFP?

- Sí No





Respuesta

Las tortillas de la marca T están incluidas en la lista de alimentos aprobados por WIC de su estado como un alimento de granos integral aprobados, pero no cumplen con los criterios de la Regla de Tres.

¿Las tortillas de la marca T son ricas en grano integral en el CACFP?

Sí No

Explicación:

- ✓ Los alimentos incluidos en la lista de alimentos autorizados por WIC de cualquier estado como alimentos integrales aprobados son ricos en granos integrales en el CACFP.
- ✓ Si un método muestra que un alimento rico en grano integral, entonces es rico en grano integral en el CACFP.

Recuerde.....

- Algunos estados pueden tener otras normas para identificar si un alimento es rico en grano integral.
- Consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora si tiene preguntas sobre qué métodos puede o debe usar.



La regla de tres



✓ Grano integral



✓ Grano integral

✓ Enriquecido

✓ Salvado o germen



✓ Grano integral

✓ Enriquecido

✓ Salvado o germen

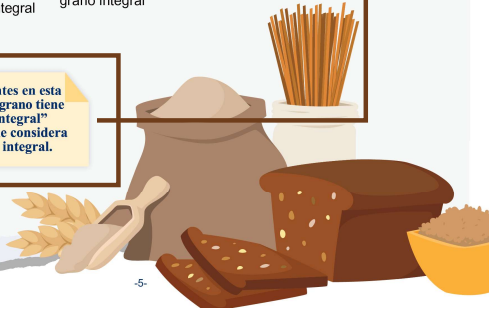
Ingredientes de granos integrales

Ingredientes de grano integral

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cortada (*steel cut oat*)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Bayas de centeno
- Bayas de espelta
- Bulgur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado
- Escanda menor germinado (*sprouted einkorn*)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Grañones de avena
- Grañones de centeno
- Grañones de trigo sarraceno
- Grañones de trigo
- Harina blanca de trigo integral
- Harina de amaranto
- Harina de arroz integral
- Harina de arroz salvaje
- Harina de avena integral
- Harina de cebada descascarada
- Harina de centeno integral
- Harina de durum integral
- Harina de espelta integral
- Harina de *Graham*
- Harina de maíz integral
- Harina de mijo
- Harina de sorgo
- Harina de *teff*
- Harina de trigo integral (*whole wheat flour, whole grain wheat flour o entire wheat flour*)
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de triticale
- Hojuelas de centeno
- Hojuelas de trigo
- Hojuelas de trigo de grano integral
- Maíz de grano entero
- Maíz entero
- Maíznixtamalizado
- Maíz pozolero (hominy)
- Maíz tratado con limón verde
- Masa de maíz
- Masa harina
- Mijo
- Palomitas de maíz
- Quinua
- Sémola de maíz
- Sorgo
- *Teff*
- Trigo de grano integral (*Whole Grain Wheat*)
- Trigo germinado
- Trigo integral germinado
- Trigo partido
- Trigo sarraceno
- Trigo sarraceno germinado
- Trigo triturado
- Triticale

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano tiene la palabra “entero” o “integral” después del nombre, se le considera un ingrediente de grano integral.

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano tiene la palabra “entero” o “integral” después del nombre, se le considera un ingrediente de grano integral.



Ingredientes enriquecidos, salvado y germen

Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo durum enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Otros granos con la palabra "enriquecido/a" detrás de él
- Sémola de maíz enriquecida



Además de los ingredientes mencionados en esta lista, si la lista de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto tiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una lista 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

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

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (*Yellow corn meal*)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz

Además de los ingredientes mencionados en esta lista, si la lista de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto tiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una lista 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.

Granos o harinas no acreditables

Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo durum enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Otros granos con la palabra "enriquecido/a" detrás de él
- Sémola de maíz enriquecida

Además de los ingredientes mencionados en esta lista, si la lista de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto tiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una lista 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

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

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (*Yellow corn meal*)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (*Yellow corn meal*)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz

Ingredientes descartados

PASO 2 Simplifique la lista de ingredientes

Mire el listado de "Ingredientes descartados" a continuación. Ignore estos ingredientes. Algunos nombres suenan como si fuesen granos, por lo que puede ser útil tacharlos desde el principio.

Ingredientes descartados:

- Agua
- Almidón de arroz
- Almidón de tapioca
- Almidón de trigo
- Almidón modificado
- Dextrina de maíz
- Dextrina de trigo
- Fibra de celulosa
- Gluten de trigo
- Maicena
- 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, dextrinas, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: menteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

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

PASO 3 Mire el primer ingrediente

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

¿El primer ingrediente es un ingrediente de grano integral?

SÍ ✓ Si el primer ingrediente es un grano integral y el alimento no es un cereal de desayuno listo para comer, vaya al Paso 4.

SÍ ✓ Si el primer ingrediente es un grano integral y el alimento es un cereal de desayuno listo para comer, consulte "Cómo identificar cereales para el desayuno que son ricos en grano integral" en la página 7.

NO X 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 X Es posible que el alimento incluya varios ingredientes de grano integral. Cuando se suman, puede que estos granos cumplan con el requisito de grano rico en grano integral. En este caso, tendría que solicitar información adicional al fabricante.

🔍 Consulte la lista de **Ingredientes de grano integral** para ver algunos granos integrales comunes. Asegúrese de que el primer ingrediente de grano no esté incluido en la lista de **Ingredientes de granos enriquecidos, Ingredientes de salvado o germen, o Granos o harinas no acreditables** que se encuentran en las páginas 5-6.

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, dextrinas, polvo para hornear, levadura, sal, acondicionadores de masa, gluten de trigo, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: menteca vegetal, harina de sésamo, conservantes.~~

▲ El primer ingrediente de grano es la "harina de trigo integral," que es un ingrediente de grano integral.



Ingredientes descartados:

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

* Este alimento podría ser acreditable como un grano, siempre y cuando no lo sirva como un grano rico en grano integral. Consulte la Guía de compras de alimentos para Programas de Nutrición Infantil, disponible solo en inglés (<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/FoodComponents/ResourceGrains>) para obtener información sobre cómo determinar si un grano enriquecido es acreditable para el componente de los granos en el CACFP.

Práctica de la regla de tres

- ✓ 1^{er} ingrediente debe ser un **grano integral**: **harina de trigo integral**
- ✓ 2^{do} ingrediente debe ser un grano integral, **enriquecido**, salvado o germen: **harina de trigo enriquecida**
- ✓ 3^{er} ingrediente deber ser un grano integral, enriquecido, **salvado** o germen: **salvado de trigo**

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 masa de pizza es rica en grano integral!



¡Inténtelo!

INGREDIENTES: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida, (harina, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), queso cheddar ([leche cultivada, sal, enzimas], annatto), aceite de canola y / o girasol, sal. Contiene 2% o menos de: extracto de levadura, pimentón, especias, apio, bicarbonato de sodio, fosfato monocálcico, cebolla en polvo. Contiene: trigo, leche.

¿Son estas galletas “crackers” ricas en grano integral en el CACFP según la Regla de Tres?

Sí

No



Respuesta

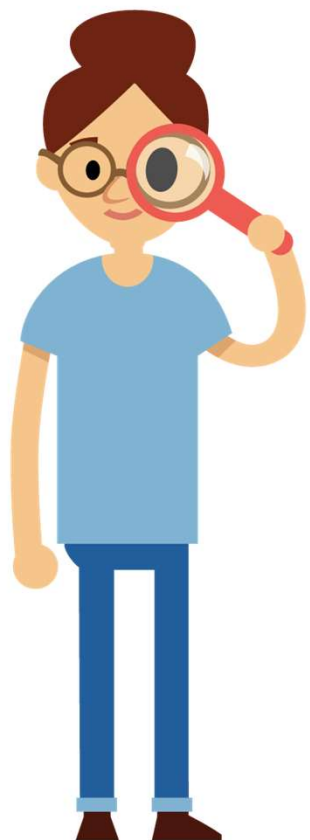
INGREDIENTES: Harina de trigo integral, harina de trigo enriquecida, (harina, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), queso cheddar ([leche cultivada, sal, enzimas], annatto), aceite de canola y / o girasol, sal. ~~Contiene 2% o menos de: extracto de levadura, pimentón, especias, apio, bicarbonato de sodio, fosfato monocálcico, cebolla en polvo.~~ Contiene: trigo, leche.

¿Son estas galletas “crackers” ricas en grano integral en el CACFP según la Regla de Tres?

Sí No

- ✓ 1^{er} ingrediente debe ser un **grano integral: harina de trigo integral**
- ✓ 2^{do} ingrediente debe ser un grano integral, **enriquecido**, salvado o germen: **harina de trigo enriquecida**
- ✓ 3^{er} ingrediente deber ser un grano integral, enriquecido, salvado o germen: **no hay tercer ingrediente de grano**

Enfoque sobre las mezclas de harina



INGREDIENTES: Harina de trigo integral, **harina de trigo enriquecida (harina, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico)**, queso cheddar ([leche cultivada, sal, enzimas], annatto) ...

Otros nombre para mezcla de harinas:

- ✓ Harina enriquecida
- ✓ Harina de grano integral
- ✓ Granos integrales
- ✓ Mezcla de harinas

Mezcla de harina y la regla de tres

- ✓ 1^{er} ingrediente: Todos los ingredientes en la mezcla de harina deben ser **integrales**.
- ✓ 2^{do} and 3^{er} ingrediente de grano: Todos los ingredientes de la mezcla de harina deben ser **acreditables (es decir, compuestos de ingredientes de grano integral, enriquecido, de salvado y/o germen)**. También se permiten vitaminas y minerales.
- X ¡Busque los ingredientes no acreditables!



El enfoque en las mezclas de harinas

Es posible que vea una lista de ingredientes que incluya una mezcla de harinas como un solo ingrediente. La mezcla de harinas generalmente indica una lista de sub-ingredientes que componen esa mezcla de harinas. Trate estas mezclas de harinas como si fuese un solo ingrediente de grano cuando aplique la *Regla de Tres*.

Encuentre el primer ingrediente en la lista de ingredientes.

Si el primer ingrediente es una mezcla de harinas, todos los ingredientes en la mezcla de harinas deben ser granos integrales.

Ahora puede continuar examinando el segundo y tercer ingrediente de grano según lo descrito en las páginas 2 y 3.

Si la mezcla de harinas es el segundo o el tercer ingrediente de grano, entonces la mezcla de harinas puede estar compuesta de granos integrales, granos enriquecidos, salvado y/o germen.



Si la mezcla de harinas incluye alguna harina o grano no acreditable, entonces la mezcla de harinas es un ingrediente de grano no acreditable.

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

▲ *Esta es la lista de ingredientes de un pan. Este pan incluye dos mezclas de harinas: harina de grano integral y una mezcla de harinas. La lista de los sub-ingredientes en paréntesis le indica qué granos están en la harina de grano integral y la mezcla de harinas.*

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

▲ *La harina de grano integral es el primer ingrediente de grano en la lista de ingredientes.*

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

▲ *Los ingredientes en la harina de grano integral son harina de trigo integral, harina de arroz integral y harina de avena integral. Todos los ingredientes en la harina de grano integral son integrales, entonces la harina de grano integral se considera rica en grano integral.*

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

▲ *El segundo ingrediente de grano en este pan es la mezcla de harinas.*

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

▲ *La mezcla de harinas contiene ingredientes integrales (harina de graham), ingredientes enriquecidos (harina de trigo enriquecida y harina de maíz enriquecida) y salvado (salvado de trigo).*

Este pan no tiene un tercer ingrediente de grano.

✓ *Este pan es considerado rico en grano integral porque el primer ingrediente de grano es un grano integral y el segundo ingrediente de grano está compuesto de ingredientes de grano integral, enriquecido y salvado.*

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 esta mezcla de harinas es un ingrediente de grano no acreditable.*



¡Inténtelo!

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

¿Es la harina de grano integral un ingrediente de grano integral?

Sí

No

Ingredientes de grano integral

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cortada (*steel cut oat*)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Bayas de centeno
- Bayas de espelta
- Bulgur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado
- Escanda menor germinado (*sprouted einkorn*)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Grañones de avena
- Grañones de centeno
- Grañones de trigo sarraceno
- Grañones de trigo
- Harina blanca de trigo integral
- Harina de amaranto
- Harina de arroz integral
- Harina de arroz salvaje
- Harina de avena integral
- Harina de cebada descascarada
- Harina de centeno integral
- Harina de durum integral
- Harina de espelta integral
- Harina de *Graham*
- Harina de maíz integral
- Harina de mijo
- Harina de sorgo
- Harina de *teff*
- Harina de trigo integral (*whole wheat flour, whole grain wheat flour o entire wheat flour*)
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de triticale
- Hojuelas de centeno
- Hojuelas de trigo
- Hojuelas de trigo de grano integral
- Maíz de grano entero
- Maíz entero
- Maíznixtamalizado
- Maíz pozolero (hominy)
- Maíz tratado con limón verde
- Masa de maíz
- Masa harina
- Mijo
- Palomitas de maíz
- Quinua
- Sémola de maíz
- Sorgo
- *Teff*
- Trigo de grano integral (*Whole Grain Wheat*)
- Trigo germinado
- Trigo integral germinado
- Trigo partido
- Trigo sarraceno
- Trigo sarraceno germinado
- Trigo triturado
- Triticale

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano tiene la palabra "entero" o "integral" después del nombre, se le considera un ingrediente de grano integral.





Respuesta

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

¿Es la harina de grano integral un ingrediente de grano integral?

Sí

No

Harina de arroz integral

Harina de avena integral

Harina de trigo integral

Ingredientes de grano integral

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cortada (*steel cut oat*)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Bayas de centeno
- Bayas de espelta
- Bulgur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado
- Escanda menor germinado (*spelted einkorn*)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Granos de avena
- Granos de centeno
- Granos de trigo sarraceno
- Granos de trigo
- Harina blanca de trigo integral
- Harina de amaranto
- Harina de arroz integral
- Harina de arroz salvaje
- Harina de avena integral
- Harina de cebada descascarada
- Harina de centeno integral
- Harina de durum integral
- Harina de espelta integral
- Harina de *Graham*
- Harina de maíz integral
- Harina de mijo
- Harina de sorgo
- Harina de *teff*
- Harina de trigo integral (*whole wheat flour, whole grain wheat flour o entire wheat flour*)
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de triticale
- Hojuelas de centeno
- Hojuelas de trigo
- Hojuelas de trigo de grano integral
- Maíz de grano entero
- Maíz entero
- Maíz nixtamalizado
- Maíz pozolero (hominy)
- Maíz tratado con limón verde
- Masa de maíz
- Masa harina
- Mijo
- Palomitas de maíz
- Quinua
- Sémola de maíz
- Sorgo
- *Teff*
- Trigo de grano integral (*Whole Grain Wheat*)
- Trigo germinado
- Trigo integral germinado
- Trigo partido
- Trigo sarraceno
- Trigo sarraceno germinado
- Trigo triturado
- Triticale

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano tiene la palabra "entero" o "integral" después del nombre, se le considera un ingrediente de grano integral.



¡Inténtelo!

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

¿Es la mezcla de harinas acreditable (contiene solo ingredientes de grano integral, enriquecido, salvado y/o germen)?

Sí No

Ingredientes de grano

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cortada (*steel cut oat*)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Bayas de centeno
- Bayas de espelta
- Bulgur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado (*sprouted einkorn*)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Grañones de avena
- Grañones de centeno
- Grañones de trigo sarraçono
- Grañones de trigo
- Harina blanca de trigo integral

Ingredientes de grano enriquecido

- Harina de amaran
- Harina de arroz ir
- Harina de arroz si
- Harina de avena i
- Harina de cebada descascarada
- Harina de centeno
- Harina de durum
- Harina de espelta
- Harina de *Graham*
- Harina de maíz int
- Harina de mijo
- Harina de sorgo
- Harina de *teff*
- Harina de trigo int (*whole wheat flour grain wheat flour; wheat flour*)
- Harina de trigo sa

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano tiene la palabra "entero" o "integral" después del nombre, se le considera un ingrediente de grano integral.

Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo durum enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Otros granos con la palabra "enriquecido/a" detrás de él.
- Sémola de maíz enriquecida

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



Ingredientes de salvado o germen

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

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (*Yellow corn meal*)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz





Respuesta

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

¿Es la mezcla de harinas acreditable (contiene solo ingredientes de grano integral, enriquecido, salvado y/o germen)?

Sí No

- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Salvado de trigo
- Harina de Graham

Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Otros granos con la palabra "enriquecido/a" detrás de él.
- Sémola de maíz enriquecida

Ingredientes de grano integral

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cocida (steel cut oat)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Baños de centeno
- Baños de espelta
- Bulbur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado
- Escanda menor (spouted pinko)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Grañones de avena
- Grañones de centeno
- Grañones de trigo
- Grañones de trigo
- Grañones de trigo
- Harina blanca de trigo integral
- Harina de amaran
- Harina de arroz integral
- Harina de arroz salvaje
- Harina de avena integral
- Harina de cebada descascarada
- Harina de centeno
- Harina de durum
- Harina de espelta
- Harina de graham
- Harina de maíz integral
- Harina de mijo
- Harina de sorgo
- Harina de teff
- Harina de trigo integral (whole wheat flour)
- Harina de trigo integral (spouted pinko)
- Harina de trigo salvaje
- Harina de triticale
- Hojuelas de centeno
- Hojuelas de trigo
- Hojuelas de trigo de grano integral

Ingredientes de salvado o germen

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

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos no en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soja, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (Yellow corn meal)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano tiene la palabra "cento" o "integral" después del nombre, se le considera un ingrediente de grano integral.



¡Inténtelo!

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

¿Este pan contiene un tercer ingrediente de grano?



Sí



No

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cortada (steel cut oat)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Bayas de centeno
- Bayas de espelta
- Bulgur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado
- Escanda menor germinado (saroutel emkam)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Granones de avena
- Granones de centeno
- Granones de trigo sarraçono
- Granones de trigo
- Harina blanca de trigo integral

Además de los ingredientes en esta lista, si un ingrediente de grano la palabra "entero" o "integral" después del nombre, se le con un ingrediente de grano integ

Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo durum enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Otros granos con la palabra "enriquecido/a" detrás de él
- Sémola de maíz enriquecida

Además de los ingredientes mencionados en esta lista, si la lista de ingredientes indica o lacte los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producción tiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una lista 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

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

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (Yellow corn meal)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz





Respuesta

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

¿Este pan contiene un tercer ingrediente de grano?

Sí

No

- Amaranto
- Arroz integral
- Arroz integral germinado
- Arroz salvaje
- Avena
- Avena cortada (steel cut oat)
- Avena de cocción rápida
- Avena instantánea
- Avena tradicional
- Bayas de centeno
- Bayas de espelta
- Bulgur
- Cebada descascarada
- Centeno integral germinado
- Escanda menor germinado (saroutel emkam)
- Espelta germinada
- Granos de trigo
- Granones de avena
- Granones de centeno
- Granones de trigo sarraçono
- Granones de trigo
- Harina blanca de trigo integral

Además de los ingredientes de esta lista, si un ingrediente de grano la palabra "entero" o "integral" después del nombre, se le con un ingrediente de grano integ

Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo durum enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Otros granos con la palabra "enriquecido/a" detrás de él
- Sémola de maíz enriquecida

Además de los ingredientes mencionados en esta lista, si la lista de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto tiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una lista 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

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

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (Yellow corn meal)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz





¡Inténtelo!

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

¿Es este pan rico en grano integral en el CACFP según la Regla de Tres?

Sí No

- 1^{er} ingrediente de grano/mezcla de harinas debe ser de **grano integral**
- 2^{do} ingrediente de grano/mezcla de harinas debe ser de **grano integral, enriquecido, salvado, y/o germen**
- 3^{er} ingrediente de grano debe ser de **grano integral, enriquecido, salvado y/o germen**



Respuesta

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

¿Es este pan rico en grano integral en el CACFP según la Regla de Tres?

Sí No

- 1^{er} ingrediente de grano/mezcla de harinas debe ser de **grano integral**
- 2^{do} ingrediente de grano/mezcla de harinas debe ser de **grano integral, enriquecido, salvado, y/o germen**
- 3^{er} ingrediente de grano debe ser de **grano integral, enriquecido, salvado y/o germen**



¡Inténtelo!

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

¿Este alimento es rico en grano integral en el CACFP según la Regla de Tres?

Sí No

Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo durum enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Otros granos con la palabra "enriquecido/a" detrás de él
- Sémola de maíz enriquecida

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

Ingredientes de salvado o germen

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

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (Yellow corn meal)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz

Además lista, si u la palab después un ingre

-6-

-5-



Respuesta

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

¿Este alimento es rico en grano integral en el CACFP según la Regla de Tres?

Sí No

Ingredientes de grano enriquecido

- Arroz enriquecido
- Farina enriquecida
- Harina blanca enriquecida
- Harina bromada enriquecida
- Harina de arroz enriquecida
- Harina de centeno enriquecida
- Harina de durum enriquecida
- Harina de maíz enriquecida
- Harina de trigo durum enriquecida
- Harina de trigo enriquecida
- Otros granos con la palabra "enriquecido/a" detrás de él
- Sémola de maíz enriquecida

Además de los ingredientes mencionados en esta lista, si la lista de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto tiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una lista 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

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

Granos o harinas no acreditables

Estos alimentos no pueden ser parte de los primeros tres ingredientes de grano en alimentos ricos en grano integral.

- Cebada malteada
- Farina
- Fibra de avena
- Fibra de maíz
- Harina blanca
- Harina bromada
- Harina de arroz
- Harina de cebada malteada
- Harina de durum
- Harina de frijol o legumbres (como soya, garbanzos, lentejas, etc.)
- Harina de maíz amarillo
- Harina de maíz desgerminada
- Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo)
- Harina de papa
- Harina de tapioca
- Harina de trigo
- Harina de vegetales (de cualquier tipo)
- Harina gruesa de maíz amarillo (*Yellow corn meal*)
- Maíz
- Maíz molido en piedra
- Maíz desgerminado
- Sémola
- Sémola de maíz

El enfoque en las mezclas de harinas

Es posible que vea una lista de ingredientes que incluya una mezcla de harinas como un solo ingrediente. La mezcla de harinas generalmente indica una lista de sub-ingredientes que componen esa mezcla de harinas. Trate estas mezclas de harinas como si fuese un solo ingrediente de grano cuando aplique la *Regla de Tres*.

Encuentre el primer ingrediente en la lista de ingredientes.

Si el primer ingrediente es una mezcla de harinas, todos los ingredientes en la mezcla de harinas deben ser granos integrales.

Ahora puede continuar examinando el segundo y tercer ingrediente de grano según lo descrito en las páginas 2 y 3.

Si la mezcla de harinas es el segundo o el tercer ingrediente de grano, entonces la mezcla de harinas puede estar compuesta de granos integrales, granos enriquecidos, salvado y/o germen.



Si la mezcla de harinas incluye alguna harina o grano no acreditable, entonces la mezcla de harinas es un ingrediente de grano no acreditable.

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

▲ *Esta es la lista de ingredientes de un pan. Este pan incluye dos mezclas de harinas: harina de grano integral y una mezcla de harinas. La lista de los sub-ingredientes en paréntesis le indica qué granos están en la harina de grano integral y la mezcla de harinas.*

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

▲ *La harina de grano integral es el primer ingrediente de grano en la lista de ingredientes.*

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

▲ *Los ingredientes en la harina de grano integral son harina de trigo integral, harina de arroz integral y harina de avena integral. Todos los ingredientes en la harina de grano integral son integrales, entonces la harina de grano integral se considera rica en grano integral.*

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

▲ *El segundo ingrediente de grano en este pan es la mezcla de harinas.*

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

▲ *La mezcla de harinas contiene ingredientes integrales (harina graham), ingredientes enriquecidos (harina de trigo enriquecida y harina de maíz enriquecida) y salvado (salvado de trigo).*

Este pan no tiene un tercer ingrediente de grano.

✓ *Este pan es considerado rico en grano integral porque el primer ingrediente de grano es un grano integral y el segundo ingrediente de grano está compuesto de ingredientes de grano integral, enriquecido y salvado.*

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

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

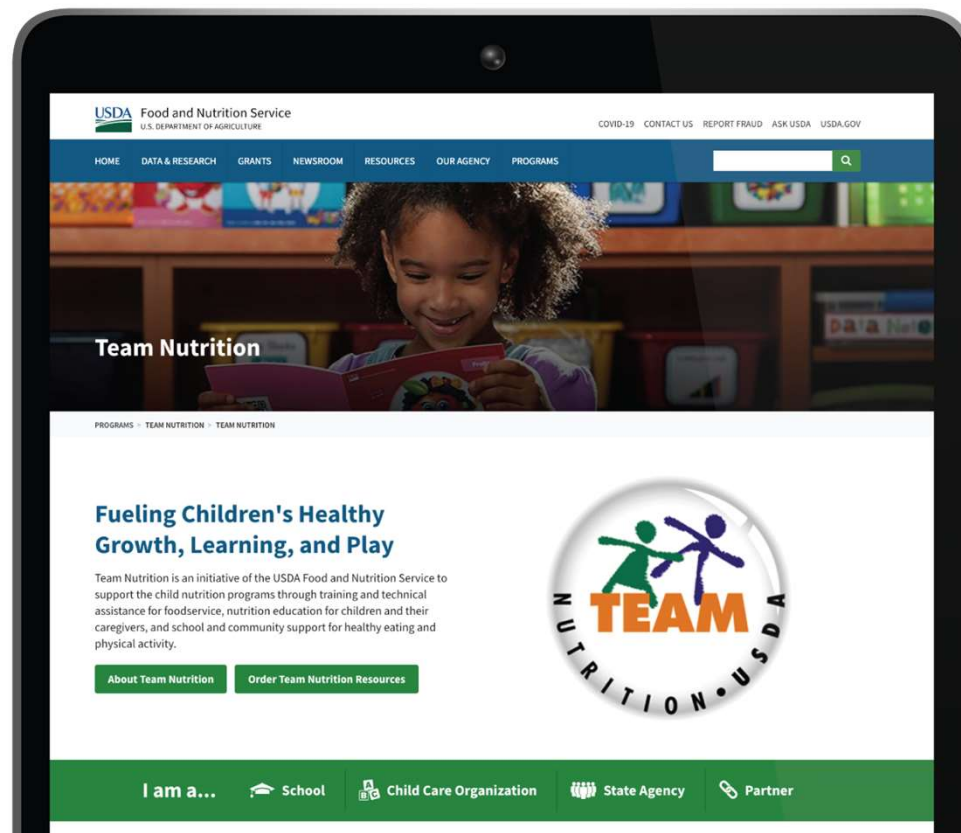
¿Cómo ordenar copias impresas?

Forma de pedido de recursos en: TeamNutrition.USDA.gov.

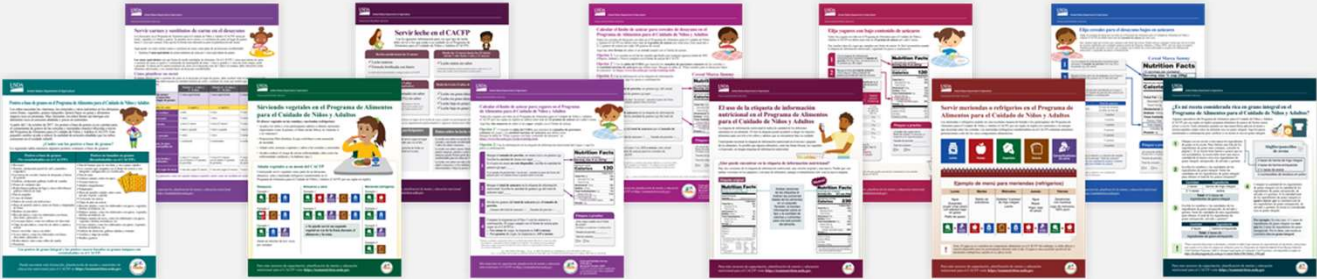
- **GRATIS** para aquellos que participan en los Programas de Nutrición Infantil, mientras están disponibles.
- Las organizaciones patrocinadoras y agencias estatales también pueden solicitar pedidos de cantidades grandes enviando un correo electrónico a:



TeamNutrition@USDA.gov



¡Más recursos de Team Nutrition!



TeamNutrition.USDA.gov

¡Gracias!



TeamNutrition.USDA.gov



[@TeamNutrition](https://twitter.com/TeamNutrition)



TeamNutrition@USDA.gov



USDA es un proveedor, empleador, y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.