

# 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)



# 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 en nutrición para agencias estatales, organizaciones patrocinadoras y sitios que participan en el CACFP.



[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)



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

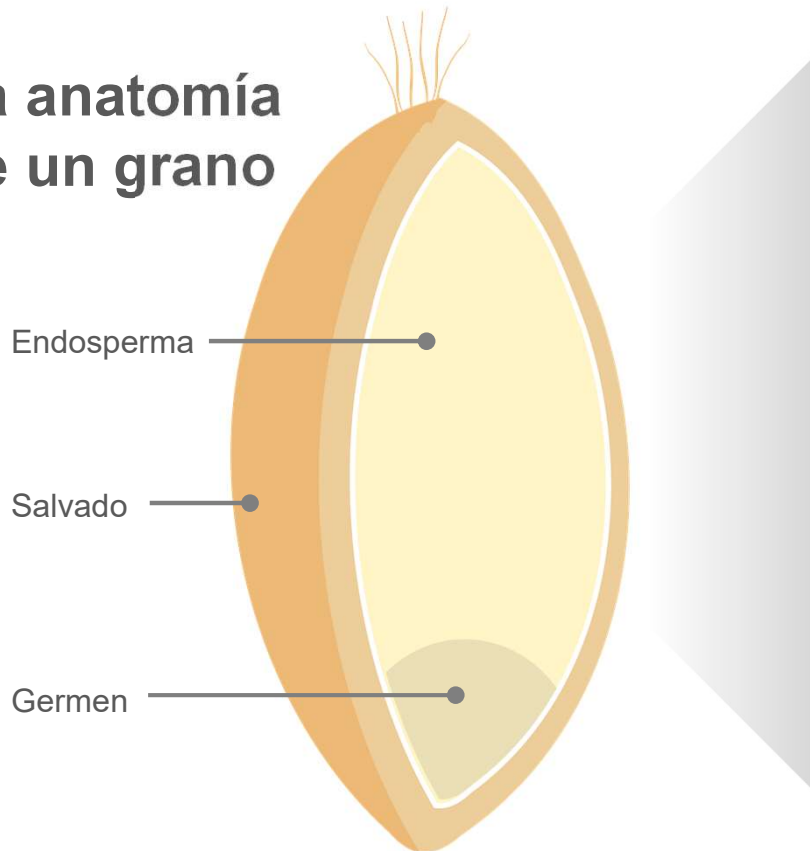


**¡Díganos con  
quién trabaja!**  
Trabajo para...

- 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

# Requisitos de rico en grano integral en el CACFP

## La anatomía de un grano



- Los granos servidos en una comida o merienda deben ser **ricos en grano integral** todos los días..
- 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.



# 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.

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:** Harina de trigo integral, agua, levadura, azúcar morena, gluten de trigo, cortina 2% o menos de cada uno de los siguientes: sal, acondicionadores de masa, aceite de soja, vinagre, harina de trigo fermentada, 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 soja, 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:** L 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 patrón 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 <https://www.fns.usda.gov/transition-pandemic-em-2021-22-wiivers-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 malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), salvado de trigo, agua, aceite de soja, 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?

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

**SI** ✓ 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 3-6.

**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 soja, 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 la lista como un grano rico en grano integral. Consulte la Guía de compras de alimentos para Programas de Nutrición Infantil, disponible solo en inglés: <https://foodnutritionguide.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.

#### 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
- Maiz de grano entero
- Maiz entero
- Maiznixtamalizado
- Maiz pozolero (hominy)
- Masa de maíz
- Masa harina
- Mijo
- Palomitas de maíz
- Quinoa
- Sémola de maíz
- Sorgo
- Tef
- 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.



[fns.usda.gov/tn/identifying-whole-grain-rich-foods-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/identifying-whole-grain-rich-foods-cacfp)

# La regla de tres



**Ingredientes:** Trigo integral, Salvado de trigo, Harina de *maíz enriquecida*, Azúcar, Sal, Fosfato de tripotasio, Almidón de trigo, Vitamina E.

**Vitaminas and Minerales:** Carbonato de calcio, Hierro, Zinc, Vitamina C, Vitamina B6, Vitamina A

# La regla de tres

## 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 a 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 seleccionados al día de 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:** 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 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 malleada, niacina, hierro reducido, mononitrato de lialmina, 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 patrón de comidas para el año escolar 2021-2022. Para más información acerca de estas excepciones, consulte la lista de exenciones y flexibilidades, disponible solo en inglés en: [fns.usda.gov/disaster/pandemic-en-2021-22-waivers-and-flexibilities](https://www.fns.usda.gov/disaster/pandemic-en-2021-22-waivers-and-flexibilities).*



# La regla de tres



# La regla de tres



- ✓ Grano integral



- ✓ Grano integral
- ✓ Enriquecido
- ✓ Salvado o germen



- ✓ Grano integral
- ✓ Enriquecido
- ✓ Salvado o germen

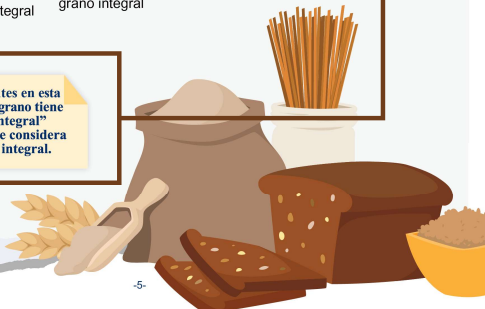
# Ingredientes de granos integrales

## 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
- Maíz nixtamalizado
- Maíz pozolero (hominy)
- Maíz tratado con limón verde
- Masa de maíz
- Masa harina
- Mijo
- Palomitas de maíz
- Quinoa
- 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, de salvado o 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 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

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.

# Grano 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 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

## 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



# Paso 1: mire el primer ingrediente

Para alimentos que solo contienen el componente de granos, mire la lista completa de ingredientes.

## Ejemplos incluyen:

- Pan
- Pastas
- “*Bagels*”
- Panqueques
- Cereales de desayuno



**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 fermentada, ácido cítrico.

# Paso 1: mire el primer ingrediente (alimentos combinados)

Para alimentos combinados,  
mire los ingredientes en la  
porción de granos del alimento

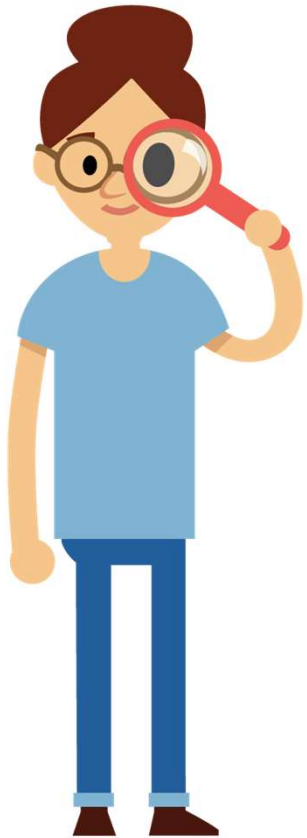
## Ejemplos:

- la tortilla en un burrito
- el arroz salvaje en una  
sopa de pollo y arroz  
salvaje
- la masa de una pizza



**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 pausterizada parcialmente descremada, cultivos lácticos, sal, enzimas. **Salsa:** Agua, pasta de tomate, condimento para pizza, almidón modificado.

# Un vistazo más de cerca: alimentos combinados



**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 pausterizada parcialmente descremada, cultivos lácticos, sal, enzimas. **Salsa:** Agua, pasta de tomate, condimento para pizza, almidón modificado.

## Paso 2: simplifique la lista de ingredientes

- Mire la página 2 para una lista de ingredientes descartados.
- Tache los ingredientes descartados en la lista de ingredientes.

**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:~~ ~~mantequilla 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

**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.~~



**¡Inténtelo!**

¿Cuál es el primer ingrediente?

- Harina de trigo integral
- Harina de trigo enriquecida
- Levadura

**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.~~



**Respuesta**

¿Cuál es el primer ingrediente?

- Harina de trigo integral**
- Harina de trigo enriquecida
- Levadura

**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 es 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 (*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
- Maíz nixtamalizado
- Maíz pozolero (hominy)
- Maíz tratado con limón verde
- Masa de maíz
- Masa harina
- Mijo
- Palomitas de maíz
- Quinoa
- 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.



**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.~~**





¡Inténtelo!

El primer ingrediente es **harina de trigo integral**. ¿El primer ingrediente es 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
- 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.





# Respuesta

El primer ingrediente es **harina de trigo integral**. ¿El primer ingrediente es integral?

Sí

No

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 (*sprouted emikorn*)
- 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
- 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.

-5-

# Alimentos con un solo ingrediente de grano



**Ingredientes:** Harina de trigo duro integral/  
Whole Grain Durum Wheat Flour



**Ingredientes:** Harina de trigo integral/  
Whole Grain Wheat Flour, Aceite de frijol de  
soya/Soybean Oil, Azúcar/Sugar,  
Maicena/Cornstarch, Jarabe de Malta/Malt  
Syrup, Sal/Salt, Jarabe refinado/Refiner's  
Syrup, Levadura/Leavening, Color  
vegetal/Vegetable Color

## Paso 4: mire el segundo ingrediente de grano

**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.~~



¡Inténtelo!

¿Cuál es el segundo ingrediente de grano?

- Harina de trigo enriquecida
- Harina de cebada malteada
- 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.~~



Respuesta

¿Cuál es el segundo ingrediente de grano?

- Harina de trigo enriquecida**
- Harina de cebada malteada
- 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.~~



¡Inténtelo!

El segundo ingrediente de grano es **harina de trigo enriquecida**. Este ingrediente es ...

- Grano integral
- Enriquecido
- Salvado o germen
- No acreditable

#### 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





Respuesta

El segundo ingrediente de grano es **harina de trigo enriquecida**. Este ingrediente es ...

- Grano integral
- Enriquecido**
- Salvado o germen
- No acreditable

Harina de trigo enriquecida

#### 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

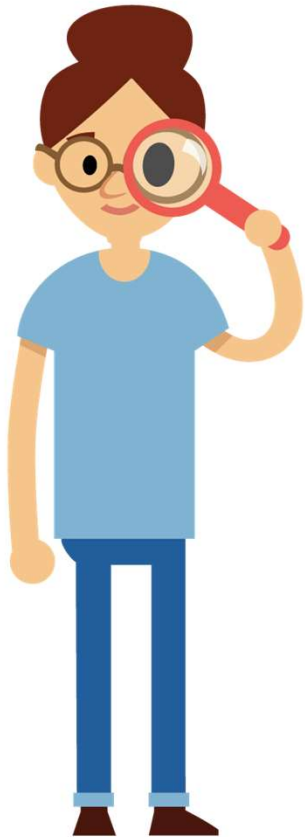
#### Granos o harinas no acreditables

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



# Un vistazo más de cerca....



**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.~~

## Paso 5: mire el tercer ingrediente de grano

**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.~~



**¡Inténtelo!**

¿Cuál es el tercer ingrediente de grano?

- Harina de trigo blanqueada
- Harina de cebada malteada
- Salvado de trigo
- Levadura

**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.~~



Respuesta

¿Cuál es el tercer ingrediente de grano?

- Harina de trigo blanqueada
- Harina de cebada malteada
- Salvado de trigo**
- Levadura

**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.~~



¡Inténtelo!

El tercer ingrediente de grano es el salvado de trigo. Este ingrediente es ...

- Grano integral
- Enriquecido
- Salvado o germen
- No acreditable

#### 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



Respuesta

El tercer ingrediente de grano es el **salvado de trigo**. Este ingrediente es ...

- Grano integral
- Enriquecido
- Salvado o germen**
- No acreditable

Salvado de trigo

#### 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



¡Inténtelo!

## Regla de tres:

1<sup>er</sup> ingrediente de grano debe ser **integral**

2<sup>do</sup> ingrediente de grano debe ser **integral, enriquecido, salvado, o germen**

3<sup>er</sup> ingrediente de grano debe ser **integral, enriquecido, salvado o germen**

¿Es esta masa de pizza rica en grano integral?

Sí

No

**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.~~





Respuesta

## Regla de Tres:

1<sup>er</sup> ingrediente de grano debe ser **integral**

2<sup>do</sup> ingrediente de grano debe ser **integral, enriquecido, salvado, o germen**

3<sup>er</sup> ingrediente de grano debe ser **integral, enriquecido, salvado o germen**

¿Es esta masa de pizza rica en grano integral?

Sí

No

**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.~~



# Cereales listos para comer: verifique el límite de azúcar

- Asegúrese que el cereal cumpla con el límite de azúcar para el CACFP.
- Para más información, consulte "Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares" de Team Nutrition.

**Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares**

Todos los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este límite de azúcar. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Niños, Jóvenes y Niños (VFC, por sus siglas en inglés). También puede encontrar cereales que cumplen con el límite de azúcar utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación.

- 1 Use la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de porción** (Serving Size), en gramos (g), del cereal.
- 2 Marque la línea del total de azúcares (Total Sugars). Use el número de gramos (g) al lado del total de azúcares.
- 3 Use el tamaño de porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del cereal en la tabla que se encuentra a continuación.
- 4 En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de porción, bajo la columna "Total de azúcares". Si el cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, un cereal cumple con el límite de azúcar.

Tamaño de porción*	Total de azúcares
De el tamaño de porción en:	El total de azúcares no debe ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
24-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

\*Los tamaños de porción aquí se refieren a los comentarios encontrados para los cereales de desayuno.

Más materiales de capacitación, planificaciones de menús y educación nutricional para el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.

Hoja de capacitación

**Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas**

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

Grabación de webinar y Diapositivas de capacitación

 [fns.usda.gov/tn/choose-breakfast-cereals-are-lower-sugar](https://fns.usda.gov/tn/choose-breakfast-cereals-are-lower-sugar)

# Cereales listos para comer: mire el primer ingrediente

Asegúrese de que el primer ingrediente sea integral.

**INGREDIENTES:** Harina de avena integral, maíz harina, azúcar, sal, fosfato tripotásico, vitamina E. Vitaminas y minerales: calcio carbonato, hierro y zinc, vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina B12.

**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
- 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.



Harina de avena integral

# Cereales listos para comer: busque fortificación

Busque por vitaminas y minerales en la lista de ingredientes.

**INGREDIENTES:** Harina de avena integral, maíz harina, azúcar, sal, fosfato tripotásico, vitamina E. Vitaminas y minerales: calcio carbonato, hierro y zinc, vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina B12.

o

Busque la palabra "fortificado" en el paquete.



# Cereales listos para comer: rico en grano integral

**INGREDIENTES:** **Avena integral,** maíz harina, azúcar, sal, fosfato tripotásico, vitamina E. **Vitaminas y minerales:** calcio carbonato, hierro y zinc, vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina B12.

# Cómo identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP

## 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.

- 1 **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 trigo 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)

- 2 **Listas de WIC.** Cualquier grano, excepto los cereales, incluido en la 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 enumerados 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.
- 3 **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.
- 4 **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:

- 5 **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."

- 6 **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, panceillos y bollos de trigo integral
- Pan, panceillos y bollos de trigo entero
- Pan, panceillos y bollos de tipo *Graham* (esto no incluye las galletas *graham*)
- Espaguetis, 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**

• Aparece en la lista de WIC

**B**

**C**

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

**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 enriquecida, es un grano enriquecido, y el tercer ingrediente, el salvado de trigo, es un tipo de salvado.
- El *bagel* de trigo integral (B) puede que sea rico en grano integral o puede que no sea rico en grano integral. Solo los panes y algunas pastas etiquetadas como "trigo integral" se consideran ricas en grano integral. En este caso deberá usar otro método para saber si estos panceillos son ricos en grano integral.

FNS-858-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](https://fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp)

# La regla de tres

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.

- 1 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://teamnutrition.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 trigo integral, aceite, azúcar, sal, jarabe de caña.

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

**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://teamnutrition.usda.gov> para más información.

*En la imagen, 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.*



[fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp)



# Las listas de WIC

## Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral (continuación)

- 2 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 enumerados 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.
- 4 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.

- 3 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.



## Información sobre el paquete de los alimentos:

- 5 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."

o

"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."

- 6 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*)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral



**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 enumerados 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.



[fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp)

# Cómo usar las listas de WIC para identificar granos en el CACFP

USDA  
United States Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service

**Cómo usar las listas de alimentos del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) para identificar granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos**

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (más conocido como WIC, por sus siglas en inglés) proporciona una lista de alimentos que se pueden comprar con los beneficios de WIC. A esta lista se le llama "Lista de alimentos autorizados por WIC" (lista de WIC) e incluye marcas específicas y nombres de productos de alimentos. Cada estado tiene su propia lista de WIC. En algunos estados, se pueden llamar "Guía de compras de alimentos aprobados por WIC" o un nombre similar.

Usted puede usar la lista de WIC de cualquier estado para elegir los granos que se pueden contar para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).

**Granos integrales, cereales de desayuno y cereales para bebés en las listas de WIC**

**Granos integrales**

- No todos los cereales de desayuno listos para comer en las listas de WIC son ricos en grano integral. Usted deberá buscar símbolos o etiquetas que indiquen que los cereales de desayuno son integrales.
- Todos los productos de granos en las listas de WIC, excepto los cereales, se consideran granos integrales y se pueden usar para cumplir con el requisito de alimentos ricos en grano integral del CACFP. Esto incluye todos los productos de pan, arroz, pasta, avena, cebada, bulgur y tortilla (maíz y trigo).

**Cereales de desayuno**

- Todos los cereales en las listas de WIC cumplen con el límite de azúcar del CACFP de no más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca.
- No todos los cereales que aparecen en las listas de WIC son ricos en grano integral. Si tiene la intención de servir un cereal como un alimento rico en grano integral, primero asegúrese de que la lista de WIC indique que el cereal es integral.
- Usted puede servir los cereales enriquecidos o fortificados que aparecen en las listas de WIC como un alimento de grano que no es rico en grano integral en el CACFP.

**Cereales para bebés**

- Todos los cereales para bebés que aparecen en las listas de WIC cumplen con los requisitos del CACFP para cereales infantiles fortificados con hierro.

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

Hoja de capacitación



Grabación de webinar



Diapositivas de capacitación

 [fns.usda.gov/tn/using-wic-food-lists-identify-grains-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/using-wic-food-lists-identify-grains-cacfp)

# Declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA

## 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 enumerados 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*)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral



**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):

*"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."*

*"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."*



[fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp)

# Etiquetas

## Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral (continuación)

**2** **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 enumerados en la lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando usa 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.

**4** **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.

**3** **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.



## Información sobre el paquete de los alimentos:

**5** **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."

**6** **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*)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral



**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)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral



[fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp)

# Rico en grano integral en las escuelas

## Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral (continuación)

- 2 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 enumerados en la lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando usa 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.
- 4 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.

- 3 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.



## Información sobre el paquete de los alimentos:

- 5 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."*

- 6 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*)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral



**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.



[fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/how-spot-whole-grain-rich-foods-cacfp)



# Documentación

## Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral (continuación)

- 2 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 enumerados en la lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando usa 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.
- 4 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.

- 3 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.



### Información sobre el paquete de los alimentos:

- 5 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."

- 6 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*)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral



**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.



## Banana Bread Squares USDA Recipe for CACFP

Whole-wheat flour, bananas, and lovely spices make these delicious Banana Bread Squares a nutritious treat.

**CACFP CREDITING INFORMATION**  
1 biscuit provides 2 oz equivalent grains.



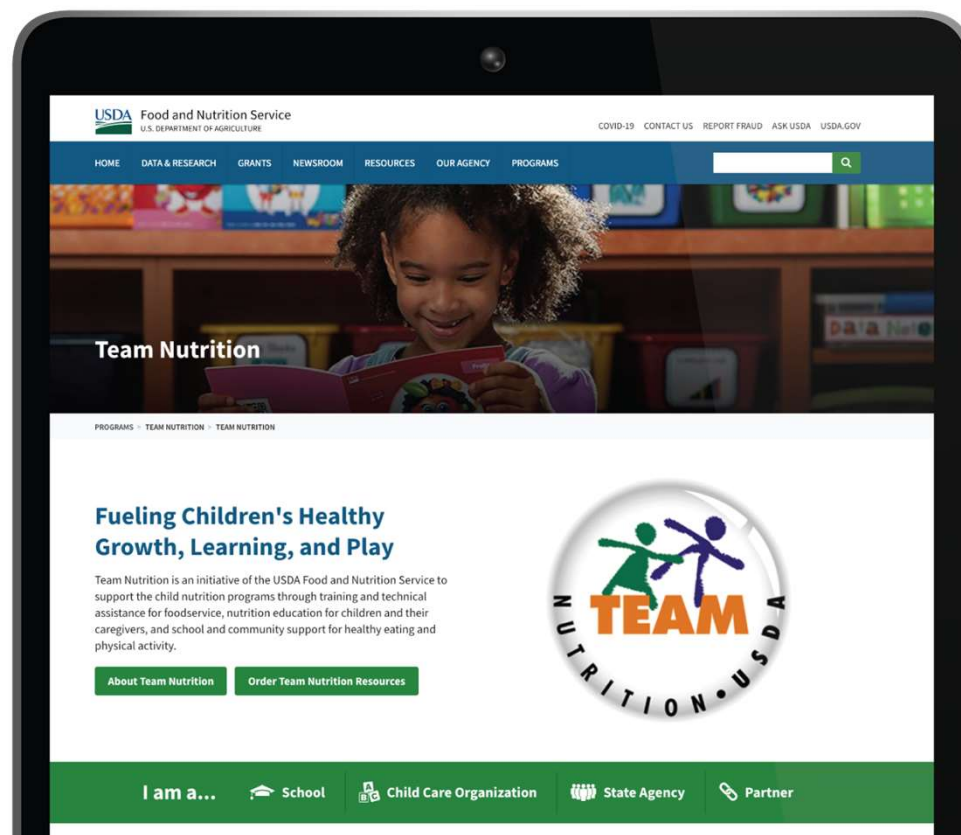
# ¿Cómo ordenar copias impresas?

Forma de pedido de recursos en: [TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov).

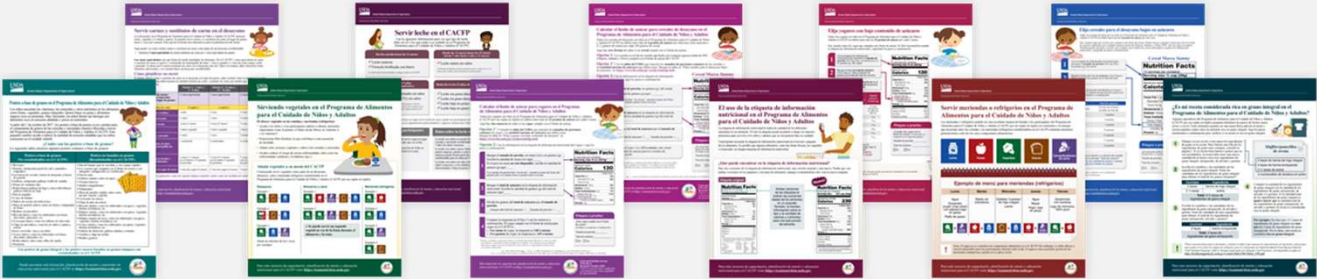
- **GRATIS** para aquellos que participan en los Programas de Nutrición Infantil, mientras están disponibles.
- Las organizaciones patrocinadoras y agencias estatales también pueden solicitar pedidos de cantidades grandes enviando un correo electrónico a:



[TeamNutrition@USDA.gov](mailto:TeamNutrition@USDA.gov)



# ¡Más recursos de Team Nutrition!



[TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov)

# ¡Gracias!



[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)



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



[TeamNutrition@USDA.gov](mailto:TeamNutrition@USDA.gov)



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