

El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP

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



Team Nutrition del USDA



- Es una iniciativa del Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA para apoyar los Programas de Nutrición Infantil del USDA.

- Su objetivo es el mejorar los hábitos alimenticios y la actividad física en 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



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

Team Nutrition es una iniciativa del Servicio de Alimentos Y Nutrición del USDA que apoya los Programas de Nutrición Infantil, como el Programa Nacional de Almuerzo Escolar, el Programa de Desayuno Escolar y por supuesto el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos o CACFP, por sus siglas en inglés.

Esto se logra a través de asistencia técnica y capacitación para aquellos que preparan y sirven comidas, proporcionando recursos de educación nutricional para niños y ayudando a fomentar un ambiente saludable en la escuela y en el sitio de cuidado.



**¡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

Antes de comenzar, quiero saber quién nos acompaña hoy.

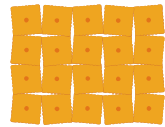
Levante la mano si trabaja para:

- Centro de cuidado infantil [espere a que levanten la mano],
- Hogar de cuidado diurno [espere a que levanten la mano],
- Centro de cuidado extracurricular en riesgo [espere a que levanten la mano],
- Centro de cuidado diurno para adultos [espere a que levanten la mano],
- Organización patrocinadora [espere a que levanten la mano],
- Refugio de emergencia [espere a que levanten la mano],
- Autoridad escolar de alimentos [espere a que levanten la mano],
- Agencia estatal [espere a que levanten la mano],
- Oficina regional del USDA [espere a que levanten la mano],
- Otro [espere a que levanten la mano].

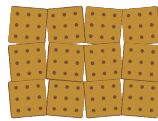
¿Cuánto es 1 onza equivalente?



¿Cuánto es 1 onza equivalente?



20 galletas de queso
(1" por 1") = 1 oz. eq.



12 galletas delgadas de trigo
(1 ¼" por 1 ¼") = 1 oz. eq.



5 galletas de trigo integral tejido
(1 ½" por 1 ½") = 1 oz. eq.



fns.usda.gov/team-nutrition/cacfp-meal-pattern-training-worksheets

En el CACFP, los granos se miden en unidades llamadas “onzas equivalentes”.

Una onza equivalente de granos es la cantidad del alimento que necesita para formar 16 gramos de granos.

Como puede ver en la pantalla, no todas las galletas “crackers” contienen la misma cantidad de granos por galleta. Actualmente en el mercado existen galletas “crackers” grandes, pequeñas, gruesas, delgadas, en forma de pescado o de oso. Se necesitan diferentes cantidades de diferentes tipos de galletas para proporcionar 16 gramos de granos o 1 onza equivalente.

Por ejemplo, hay 16 gramos de granos en 20 galletas de queso pequeñas. Por lo tanto, 20 galletas de queso pequeñas es igual a 1 onza equivalente de granos.


Del mismo modo, hay 16 gramos de granos en 12 galletas delgadas de trigo, por lo tanto 12 galletas delgadas de trigo también equivalen a 1 onza equivalente de granos.

Finalmente, solo se necesitan 5 galletas de trigo integral tejido para obtener los 16 gramos de granos o una 1 onza equivalente de granos.

Tenga en cuenta que necesita más de las galletas pequeñas para obtener sus 16 gramos de granos o menos de las galletas grandes para obtener 16 gramos de granos.


Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan rápido y muffin (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ muffin/rebanada o 28 gramos	1 muffin/rebanada o 55 gramos	2 muffins/rebanadas o 110 gramos
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos

Cada alimento se enumera con la cantidad necesaria para formar ½ onza equivalente de granos, que es la cantidad mínima de granos requerida para niños de 1 a 5 años de edad en todas las comidas y meriendas/refrigerios del CACFP. Esto se muestra en la segunda columna de la tabla.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq. , que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq. , que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq. , que es alrededor de
Pan rápido y muffin (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ muffin/rebanada o 28 gramos	1 muffin/rebanada o 55 gramos	2 muffins/rebanadas o 110 gramos
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos

Cada alimento también se enumera con la cantidad necesaria para completar 1 onza equivalente de granos, que es la cantidad mínima de granos que se necesita para los participantes de 6 a 18 años en las comidas y meriendas/refrigerios.

Si elige servir granos a participantes adultos como parte de una merienda/refrigerio en el CACFP, también debe servir al menos una onza equivalente de granos.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan rápido y muffin (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ <i>muffin</i> /rebanada o 28 gramos	1 <i>muffin</i> /rebanada o 55 gramos	2 <i>muffins</i> /rebanadas o 110 gramos
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos

Y finalmente, cada alimento de grano en esta fila le muestra la cantidad de un alimento que necesita para formar 2 onzas equivalentes de granos, que es la cantidad mínima de granos requerida para los participantes adultos en el desayuno, el almuerzo y la cena.

Como mencioné, esta tabla tiene más de 40 alimentos de granos que se pueden servir comúnmente en el CACFP. Al final de la sesión de hoy, hablaremos acerca de otras herramientas que puede usar si desea servir un alimento de grano que no esté en esta tabla.

Esta tabla está diseñada para que sea fácil de usar. Para aquellos que deseen obtener instrucciones, también incluimos los pasos sobre cómo usarla en la primera página de la hoja de capacitación. Entonces, echemos un vistazo a la página uno ahora.

Use la tabla de medidas de granos

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Assistance

El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los granos son una parte importante de las comidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) por sus altas proteínas. Para asegurarse que los niños y adultos obtengan suficientes granos en sus comidas y meriendas del CACFP, el patrón de comidas tiene la cantidad necesaria para el cumplimiento de los granos en onzas equivalentes que está. Las onzas equivalentes le indican la cantidad de granos en una porción de comida.

¿Cuánto es 1 onza equivalente?

20 palmitos de queso 12 palmitos de trigo 4 granos de trigo integral ligeros
1 1/2 tazas de arroz 1 1/2 tazas de arroz 1 1/2 tazas de arroz

Use la tabla de medidas de granos
La tabla de medidas de granos en las páginas 2-4 le indica qué cantidad de grano necesita servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Para usar esta tabla:

- 1 Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".
- 2 Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:
 - Indica un peso para el grano, como el arroz, los granos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo o más que el grano en la tabla. Vea la página 5.
 - No incluye un peso o tamaño para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.
 - Indica un tamaño para el grano, como aproximadamente 1 1/4" por 1 1/2", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.
- 3 Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo. Esta columna enumera la cantidad de grano que deberá servir para cumplir con el requisito del patrón de comida para los granos.

Más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP en: <https://www.nutrition.usda.gov>

Use la tabla de medidas de granos

La tabla de medidas de granos en las páginas 2-4 le indica qué cantidad de grano necesita servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Para usar esta tabla:

- 1 Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".
- 2 Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:
 - Indica un peso para el grano, como el arroz, los granos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo o más que el grano en la tabla. Vea la página 5.
 - No incluye un peso o tamaño para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.
 - Indica un tamaño para el grano, como aproximadamente 1 1/4" por 1 1/2", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.
- 3 Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo. Esta columna enumera la cantidad de grano que deberá servir para cumplir con el requisito del patrón de comida para los granos.

Incluye un peso para el grano, como al menos 56 gramos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo, o más que, el grano en la tabla. Vea la página 5.

No incluye un peso o tamaño para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.

Incluye un tamaño para el grano, como aproximadamente 1 1/4" por 1 1/2", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
Servir al menos 1/2 oz. eq., que es alrededor de	
Pan pita/redondo (grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	1/4 pita o 14 gramos
Palmitos de maíz	1 1/2 tazas o 14 gramos
Pretzel duro torcido pequeño (alrededor de 1 1/4" por 1 1/2")**	7 pretzels (~1/2 taza) o 11 gramos

Las instrucciones sobre cómo usar la tabla se encuentran en la parte inferior de la primera página.

1

Busque el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan rápido y muffin (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ muffin/rebanada o 28 gramos	1 muffin/rebanada o 55 gramos	2 muffins/rebanadas o 110 gramos
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos

El primer paso es encontrar el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.

1

Busque el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Muffin de maíz al menos 34 gramos*	½ <i>muffin</i> o 17 gramos	1 <i>muffin</i> o 34 gramos	2 <i>muffins</i> o 68 gramos
Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos

Paso 1 →

Supongamos que desea servir palomitas de maíz para la merienda/refrigerio a los niños de 10 años en su sitio de cuidado después de la escuela.

El primer paso es encontrar “palomitas de maíz” en la tabla para medir granos.

2

Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

Palito de tostada francesa
al menos 18 gramos*

Palomitas de maíz

Pan (rico en grano integral o enriquecido)
al menos 28 gramos*

Paso 2 →

Incluye un peso para el grano, como al menos 56 gramos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo, o más que, el grano en la tabla. Vea la página 5.

No incluye un peso o tamaño para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.

Incluye un tamaño para el grano, como aproximadamente 1 ¼" por 1 ½", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.

Después de encontrar el alimento que desea servir, verifique y vea si la tabla indica un tamaño o un peso al lado del nombre del alimento de grano.

Las palomitas de maíz no tienen un tamaño o un peso enumerados al lado del nombre, por lo tanto no es necesario ver si pesa una cierta cantidad o si es de un cierto tamaño. Podemos pasar al siguiente paso.

3

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.

Paso 3

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
 Muffin de maíz al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos

El tercer paso es encontrar la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda/refrigerio que está sirviendo.

Si desea servir palomitas de maíz a los niños de 10 años en la merienda/refrigerio, debe buscar la columna de 6 a 18 años y seguir esa columna hasta la fila de las palomitas de maíz.

3

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq. , que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq. , que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq. , que es alrededor de
Muffin de maíz al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos

La fila de las palomitas de maíz y la columna de 6-18 años se cruzan en 3 tazas. Esto nos dice que necesitamos servir 3 tazas de palomitas de maíz para cumplir con el requisito mínimo de granos para participantes de 6-18 años en la merienda/refrigerio en el CACFP.



¡Ponga a prueba su conocimiento!

Usted desea servir avena en el desayuno a sus niños de 4 años de edad. ¿Cuántas tazas de avena cocida tiene que servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

- 1 taza
- 2 tazas
- ¼ taza
- ½ taza



Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Arroz (todos los tipos)	¼ taza cocido o 14 gramos seco	¼ taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
Avena	¼ taza cocida o 14 gramos seca	¼ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Bagel (entero) al menos 56 gramos*	¼ bagel o 14 gramos	¼ bagel o 28 gramos	1 bagel o 56 gramos
Bagel, mini (entero) al menos 28 gramos*	½ bagel o 14 gramos	1 bagel o 28 gramos	2 bagels o 56 gramos

Practiquemos lo que acabamos de aprender con una pregunta.

Mire a la tabla para medir granos en la hoja de capacitación o la tabla que se muestra en la diapositiva.

Digamos que usted desea servir avena en el desayuno a sus niños de 4 años de edad. ¿Cuántas tazas de avena cocida tiene que servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

Levante la mano si usted cree que debe servir al menos:

- 1 taza de avena [espere a que levanten la mano]
- 2 tazas de avena [espere a que levanten la mano]
- ¼ taza de avena [espere a que levanten la mano]
- ½ taza de avena [espere a que levanten la mano]



Respuesta

Usted desea servir avena en el desayuno a sus niños de 4 años de edad. ¿Cuántas tazas de avena cocida tiene que servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

- 1 taza
- 2 tazas
- ¼ taza
- ½ taza



¼ taza

¡Buen trabajo a todos! La respuesta es ¼ taza de avena cocida. Debe servir al menos ¼ taza de avena cocida a cada niño de 4 años para cumplir con la cantidad mínima requerida de granos en el desayuno para niños de 4 años de edad en el CACFP.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq. , que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq. , que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq. , que es alrededor de
Arroz (todos los tipos)	¼ taza cocido o 14 gramos seco	½ taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
Paso 1 → Avena	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Bagel (entero) al menos 56 gramos*	¼ <i>bagel</i> o 14 gramos	½ <i>bagel</i> o 28 gramos	1 <i>bagel</i> o 56 gramos
Bagel, mini (entero) al menos 28 gramos*	½ <i>bagel</i> o 14 gramos	1 <i>bagel</i> o 28 gramos	2 <i>bagels</i> o 56 gramos

Revisemos cómo obtuvimos esa respuesta. Primero, encontramos la comida que queremos servir, que es avena.

El paso 2 nos muestra que la avena no tiene ningún peso o tamaño al lado, por lo que no necesitamos verificar el tamaño de nuestra avena y sabemos que podemos usar la tabla.

Nuestro siguiente paso es encontrar la edad de nuestros participantes y la comida. Estamos sirviendo a niños de 4 años en el desayuno que se encuentran en el grupo de 1 a 5 años.

Si seguimos la columna de 1 a 5 años hasta la fila de avena, nos dice que debemos servir ¼ taza de avena cocida para cumplir con el equivalente de ½ onza de granos requerida en el desayuno para este grupo de edad.

Ahora, como mencionamos, las palomitas de maíz y la avena no tienen ningún peso o tamaño al lado. Sin embargo, algunos alimentos en esta tabla tienen pesos o tamaños listados al lado del nombre. Echemos un vistazo más de cerca a cómo se usaría esta tabla para esos tipos de alimentos.

1

Busque el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.



Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos
Pretzel, duro, torcido, Pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 <i>pretzels</i> (~½ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~½ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos

Paso 1 →

El primer paso es el mismo: encontramos nuestra comida en la tabla. Echemos un vistazo a los *pretzels* pequeños duros torcidos ahora. A veces se les llama “*mini pretzels*”, y un ejemplo de estos *pretzels* se muestra en la pantalla.

2

Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)

Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**

Pretzel, duro, torcido, Pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**

Incluye un peso para el grano, como al menos 56 gramos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo, o más que, el grano en la tabla. Vea la página 5.

No incluye un peso o tamaño para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.

Paso 2 →

Incluye un tamaño para el grano, como aproximadamente 1 ¼" por 1 ½", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.

El paso 2 nos dice que si la tabla incluye un tamaño para el alimento de grano, ahora tenemos que asegurarnos que el alimento de grano que quiere servir es del mismo tamaño o más grande que el tamaño que hay en la Tabla para medir granos. En este caso tiene que ser al menos 1 ¼" de largo por 1 ½" de ancho.

Entonces, ¿cómo se puede medir el tamaño del *pretzel* que desea servir?

La página 6 de esta hoja de capacitación le brinda más información sobre las medidas y tamaños, así que veamos la página 6 ahora.

Herramientas para medir granos

¿Hay otras consideraciones para la planificación de menús?

Si crea un alimento que es más grande o más pequeño que el que se muestra en la tabla para medir granos, está bien servir más granos de lo que aparece en el patrón de comida del CACFP. La tabla para medir granos puede ayudar a que sea más fácil servir raciones iguales. Si el alimento es demasiado pequeño o demasiado grande, también puede ayudar a determinar qué cantidad de un alimento debe servir para cumplir con el patrón de comida del menú de la que se necesita.

¿Qué pasa si mi grano es diferente?

El grano que quiere servir es:

- más pequeño que los alimentos listados en la tabla para medir granos?
- más grande que el alimento listado en la tabla para medir granos?

• No está listado en la tabla para medir granos?

Si cree así, obtenga más información para saber cuánto servir para cumplir con los requisitos del patrón de comida del CACFP Usando puntos.

• Busque la información de los requisitos de alimentación en la herramienta interactiva para granos de la Guía de opciones de alimentos (FOG) por sus niños en inglés, español o filipinés de granos (CACFP El Centro, 2018) en inglés, para los Programas de Nutrición Infantil. Esta herramienta le permitirá saber cuánto servir para cumplir con los requisitos del patrón de comida.

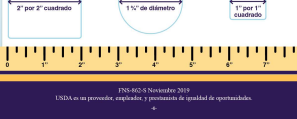
• Use la hoja de trabajo para medir de recetas del FOG (FOG) por sus niños en inglés para determinar las raciones apropiadas por persona para recetas cotidianas.

• Siempre consulte con su supervisor de alimentos.

Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la "Tabla para medir granos".

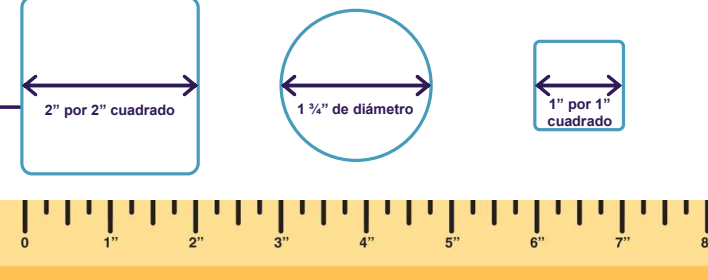
Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5" por 11".



Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la "Tabla para medir granos".

Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5" por 11".

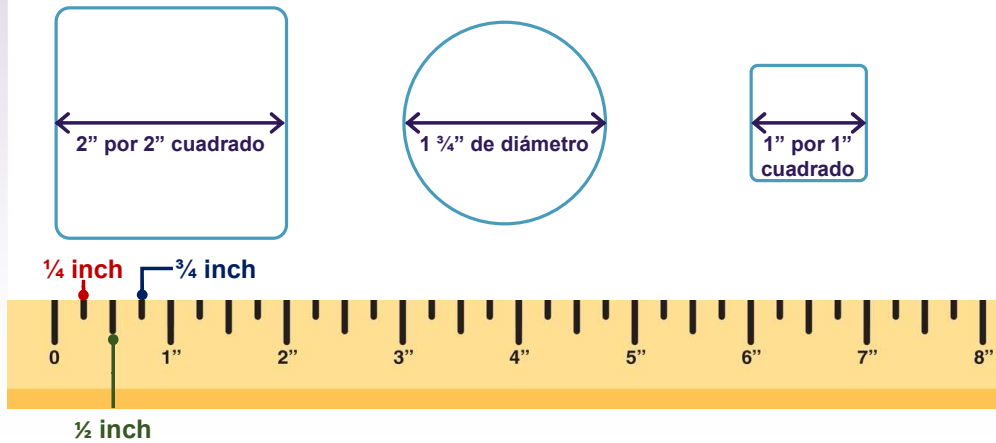


La parte inferior de la página 6 tiene una sección llamada "Herramientas para medir granos" que puede usar para ver si su alimento es del mismo tamaño o más grande que el que aparece en la Tabla para medir granos.

Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la “Tabla para medir granos”.

Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.

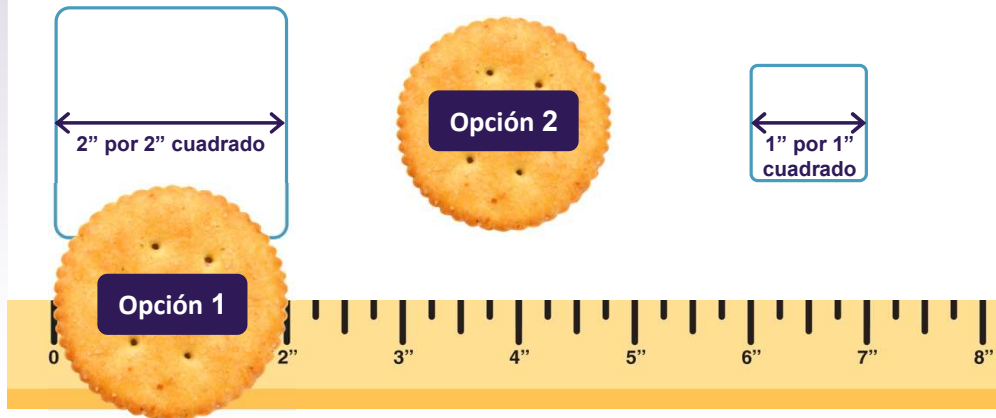


Verá que hay algunas formas para tamaños comunes de galletas y otros granos, como círculos y cuadrados, así como una regla en la parte inferior.

Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la “Tabla para medir granos”.

Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.



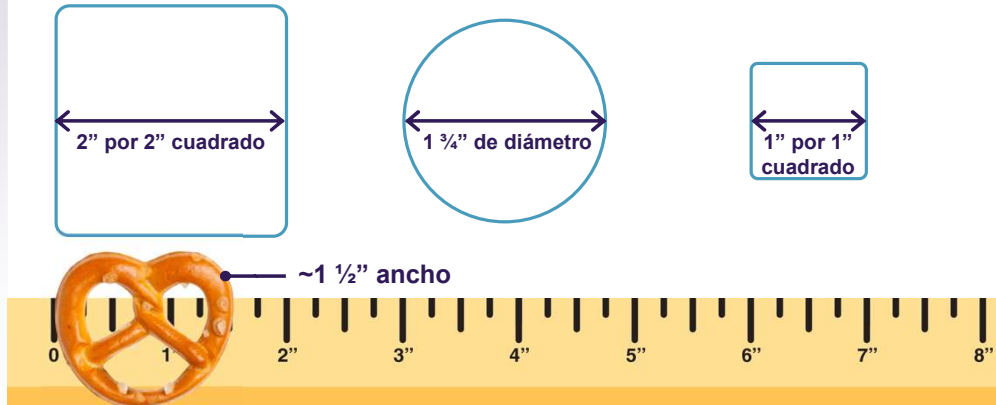
Si tiene un alimento de grano que coincide con las formas en las Herramientas para medir granos, usted puede medir el alimento con la regla que se encuentra en la parte inferior de la página, como puede ver en la pantalla con la galleta etiquetada "Opción 1".

También podría colocar el alimento de grano sobre la forma en la hoja para ver si el alimento es del mismo tamaño o más grande, como puede ver con la galleta etiquetada como Opción 2. Cualquiera de las dos opciones sería correcta.

Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la “Tabla para medir granos”.

Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.



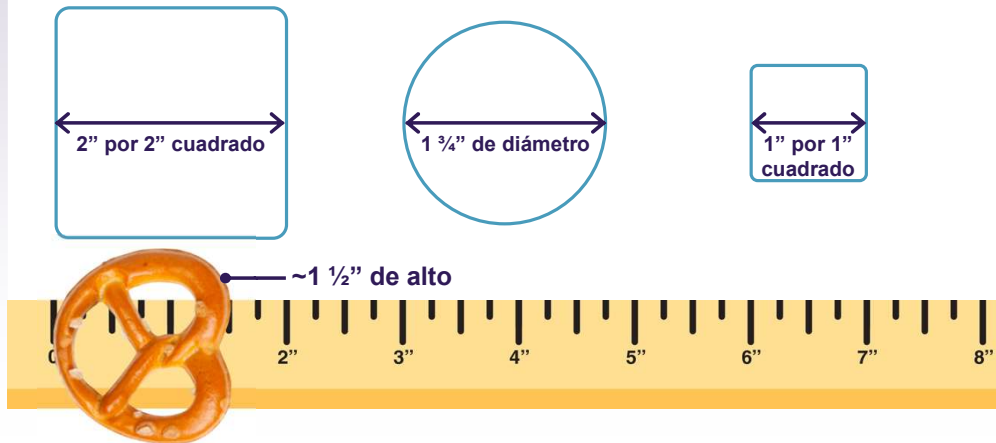
El alimento de grano en nuestro ejemplo es *pretzel* y debido a que no hay forma de *pretzel* en las herramientas para medir granos, usaremos la regla en la parte inferior para medir nuestro *pretzel*.

Esta regla nos muestra que este *pretzel* mide aproximadamente 1 1/2 pulgadas de ancho.

Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la “Tabla para medir granos”.

Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.



Giremos el *pretzel* para ver qué tan "alto" es. Esta regla muestra que el *pretzel* también mide 1 1/2 "de alto. Ahora sabemos que el *pretzel* mide 1 1/2" de ancho por 1 1/2" de alto.

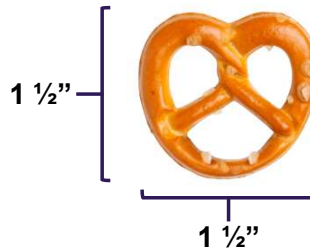


¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Este “pretzel” es del mismo tamaño, o mas grande que el “pretzel” listado en la tabla para medir granos?

- Sí
- No

Este “pretzel” mide $1\frac{1}{2}$ ” por $1\frac{1}{2}$ ”.



Ahora que hemos medido nuestro *pretzel*, hagamos otra pregunta de práctica.

Veamos la Tabla para medir granos en su hoja de capacitación. ¿Son estos pretzels de $1\frac{1}{2}$ ” por $1\frac{1}{2}$ ” del mismo tamaño o más grandes que los “mini pretzel” que se encuentran en la Tabla para medir granos?

Levante la mano si usted piensa que estos *pretzels* son del mismo tamaño o más grandes que los “mini-pretzels” que se encuentran en la Tabla para medir granos. [Espere a que levanten la mano.]

Levante la mano si usted piensa que estos *pretzels* no son del mismo tamaño o más grandes que los “mini-pretzels” que se encuentran en la Tabla para medir granos. [Espere a que levanten la mano.]



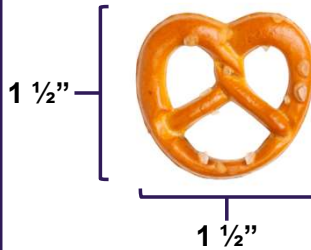
Respuesta

¿Este “pretzel” es de mismo tamaño, o mas grande que el “pretzel” listado en la tabla para medir granos?

Sí

No

Este “pretzel” mide 1 ½” por 1 ½”.



Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)

Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½” de largo)**

Pretzel, duro, torcido, Pequeño (alrededor de 1 ¼” por 1 ½”)**

¡Buen trabajo a todos! ¡La respuesta es sí! Estos *pretzels* son más grandes que los enumerados en la tabla. La Tabla para medir granos nos dice que los *pretzels* deben medir al menos 1 ¼ pulgadas por 1 ½ pulgadas.

El *pretzel* de nuestro ejemplo mide 1 ½ pulgadas por 1 ½ pulgadas es más grande que 1 ¼ pulgadas por 1 ½ pulgadas.

Esto nos demuestra que podemos usar la tabla para medir granos para ver cuántos *pretzels* debemos servir.

3

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.



Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq. , que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq. , que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq. , que es alrededor de
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos
Pretzel, duro, torcido, Pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 <i>pretzels</i> (~⅓ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~⅔ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos

Paso 1 →

Ahora que hemos determinado que podemos usar la tabla para medir granos con este *pretzel*, nuestro último paso es encontrar la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda/refrigerio que está sirviendo.



¡Ponga a prueba su conocimiento!
 Usted quiere servir “pretzels” en la merienda (refrigerio) a sus niños de 8 años de edad. Cuántos “pretzels” necesita servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

- 7 *pretzels*
- 11 *pretzels*
- 14 *pretzels*
- 27 *pretzels*



Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos
Pretzel, duro, torcido, Pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 <i>pretzels</i> (~½ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~½ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos

Mire la Tabla para medir granos en su hoja de capacitación o en la pantalla.

Digamos que usted quiere servir los “mini-pretzels” a niños de 8 años en la merienda/refrigerio.

¿Cuántos *pretzels* necesita servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

Levante la mano si usted cree que debe servir al menos:

- 7 *pretzels* [espere a que levanten la mano]
- 11 *pretzels* [espere a que levanten la mano]
- 14 *pretzels* [espere a que levanten la mano]
- 27 *pretzels* [espere a que levanten la mano]



Respuesta

Usted quiere servir “pretzels” en la merienda (refrigerio) a sus niños de 8 años de edad. Cuántos “pretzels” necesita servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

- 7 pretzels
- 11 pretzels
- 14 pretzels
- 27 pretzels




14 pretzels

¡Buen trabajo a todos! Necesitamos servir 14 “mini-pretzel” duros torcidos para cumplir con la cantidad mínima requerida de granos para niños de 8 años en las meriendas/refrigerios en el CACFP.

3

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 pretzels (~½ taza) o 11 gramos	14 pretzels (~½ taza) o 22 gramos	27 pretzels (~1 taza) o 44 gramos

Paso 1 →

Revisemos cómo obtuvimos esa respuesta. Primero, encontramos la comida que queremos servir, en este caso “*Pretzel*, duro, torcido, pequeño”.

El paso 2 nos indica que el *pretzels* tiene una medida al lado, así que debíamos asegurarnos de que nuestro *pretzels* era del mismo tamaño, o más grande, que la medida en la tabla. Debido a que nuestros *pretzels* son más grandes, sabemos que podemos usar la Tabla para medir granos para ver cuántos *pretzels* necesitamos para cumplir con la cantidad mínima requerida de granos en las comidas y meriendas/refrigerios del CACFP.


Nuestro último paso es encontrar la edad de nuestros participantes y la comida. Estamos sirviendo a niños de 8 años en la merienda/refrigerio, que pertenecen al grupo de edad de 6 a 18 años. Así que seguimos la columna de 6 a 18 años hasta la fila de “*Pretzel*, duro, torcido, pequeño”.

Si observa dónde se encuentra la columna de 6 a 18 años con la fila del *pretzel*, nos dice que debemos servir 14 *pretzels*, duros torcidos pequeños para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida en las meriendas/refrigerios para este grupo de edad.

¡Muy buen trabajo!

1

Busque el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
Pan <i>croissant</i> al menos 34 gramos*	½ <i>croissant</i> o 17 gramos	1 <i>croissant</i> o 34 gramos	2 <i>croissants</i> o 68 gramos
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos

Hasta ahora, hemos hablado sobre lo que debe hacer si tiene un grano que no tiene un peso o una medida al lado, como nuestras palomitas de maíz, así como también si tiene una medida al lado, como los “*pretzels*, duros, torcidos, pequeños”.

Ahora, hablemos sobre qué hacer si encuentra su alimento en el paso 1 y el alimento tiene un peso al lado, como el pan pita.

2

Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

Pan croissant

al menos 34 gramos*

Pan inglés (ambas tapas)

al menos 56 gramos*

Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido)

al menos 56 gramos*

Paso 2 →

Incluye un peso para el grano, como al menos 56 gramos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo, o más que, el grano en la tabla. Vea la página 5.

No incluye un peso o tamaño para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.

Incluye un tamaño para el grano, como aproximadamente 1 ¼" por 1 ½", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.

Si miramos la primera página de la hoja de capacitación otra vez, el paso 2 nos dice que si la tabla enumera un peso mínimo por grano, como 56 gramos, entonces debemos usar la etiqueta de Información Nutricional del alimento para asegurarnos de que pesa lo mismo, o más, que el grano en la tabla.

Pan Pita Marca P Redondo

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Round (57g)
Amount Per Serving	
Calories	140
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%

1 Porción =
57 Gramos

Cuando miramos la Etiqueta de Información Nutricional, vemos la información en la línea "Tamaño de la porción" o "Serving size" en inglés.

Esta etiqueta para el pan pita de la Marca P nos muestra que una porción de pan pita redondo de la Marca P pesa 57 gramos.

Pan Pita Marca P Redondo

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Round (57g)
Amount Per Serving	
Calories	140
Saturated Fat 0g 0%	

1 Porción =
1 Pan Pita Redondo

1 Porción =
57 Gramos

1 Pan Pita Redondo = 57 Gramos

Esta etiqueta también nos muestra que hay 1 pan de pita redondo en una porción.

Por lo tanto, sabemos que 1 pan pita redondo de la Marca P pesa 57 gramos.



¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿El pan pita redondo de la Marca P pesa lo mismo, o más, que el pan pita que aparece en la tabla para medir granos?

- Sí, un pan pita de la Marca P pesa lo mismo o más.
- No, un pan pita de la Marca P no pesa lo mismo o más.

Pan Pita Marca P Redondo

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Round (57g)
Amount Per Serving	
Calories	140
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%

Entonces, ahora que sabemos que un pan pita pesa 57 gramos, podemos comparar el peso del pan pita de la Marca P con el peso que se encuentra al lado del pan pita en la tabla. Hagamos una pregunta de práctica.

Mire la Tabla para medir granos y encuentre el pan pita.

Ahora miremos la Etiqueta de Información Nutricional del pan pita de la Marca P que esta en la pantalla. ¿El pan pita redondo de la Marca P pesa lo mismo, o más, que el pan pita que figura en la tabla para medir granos?

Levante la mano si usted cree que el pan pita redondo de la Marca P pesa lo mismo, o más, que el pan pita que aparece en la tabla para medir granos.
[Espere a que levanten la mano.]

Levante la mano si usted cree que el pan pita redondo de la Marca P **no** pesa lo mismo, o más, que el pan pita que aparece en la tabla para medir granos.
[Espere a que levanten la mano.]



Respuesta

¿El pan pita redondo de la Marca P pesa lo mismo, o más, que el pan pita que aparece en la tabla para medir granos?

- Sí, un pan pita de la Marca P pesa lo mismo o más.**
- No, un pan pita de la Marca P no pesa lo mismo o más.

Pan Pita Marca P Redondo

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Round (57g)
Amount Per Serving	
Calories	140
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%

¡Buen trabajo a todos! Sí, el pan pita de la Marca P pesa lo mismo o más que el pan de pita que figura en la tabla.

Pan Pita Marca P Redondo

Pan *croissant*

al menos 34 gramos*

Pan inglés (ambas tapas)

al menos 56 gramos*

Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido)

al menos 56 gramos*

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 Round (57g)

Amount Per Serving

Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%


Sabemos que la respuesta es Sí porque el peso del pan pita en la tabla es "al menos 56 gramos" y la Etiqueta de Información Nutricional para el pan pita de la Marca P nos dice que 1 pan pita pesa 57 gramos.

Debido a que el pan pita de la Marca P pesa más que el pan pita en la Tabla para medir granos, sabemos que podemos usar la tabla para decirnos cuánto pan pita de la Marca P debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

3

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.



Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
Pan croissant al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos

Paso 1 →

Ahora que hemos comprobado que el pan pita de la Marca P pesa lo mismo o más que el pan pita que figura en la Tabla para medir granos, el último paso es encontrar la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda/refrigerio que está sirviendo.



¡Ponga a prueba su conocimiento!

Usted desea servir pan pita a niños de 3 años en el almuerzo. ¿Qué cantidad de pan pita Marca P necesita servir para cumplir con la cantidad mínima requerida para granos en el CACFP?

- ¼ pita
- ½ pita
- 1 pita
- 2 pitas

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
 Alimento de grano y tamaño	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
Pan croissant al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos

Mire a la Tabla para medir granos en su hoja de capacitación o en la pantalla. Digamos que usted desea servir pan pita a niños de 3 años de edad en el almuerzo. ¿Qué cantidad de pan pita de la Marca P necesita servir para cumplir con la cantidad mínima requerida para granos en el CACFP?

Levante la mano si usted cree que debe servir al menos:

- ¼ de pan pita [espere a que levanten la mano]
- ½ pan pita [espere a que levanten la mano]
- 1 pan pita [espere a que levanten la mano]
- 2 panes pita [espere a que levanten la mano]



Respuesta

Usted desea servir pan pita a niños de 3 años en el almuerzo. ¿Qué cantidad de pan pita marca P necesita servir para cumplir con la cantidad mínima requerida para granos en el CACFP?


- ¼ pita
- ½ pita
- 1 pita
- 2 pitas



¼ pita

¡Buen trabajo a todos! Necesitamos servir un ¼ de pan pita de Marca P para cumplir con la cantidad mínima requerida de granos para niños de 3 años en el almuerzo en el CACFP.

Use la tabla para medir granos

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
Pan croissant al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos

Para obtener nuestra respuesta, encontramos la comida que queremos servir, en este caso "pan pita redondo".

El segundo paso nos muestra que el pan pita tenía un peso de "al menos 56 gramos" al lado, por lo que nos aseguramos de que el pan pita que queremos servir fuera del mismo tamaño o más grande que la medida en la tabla. Como el pan pita que queremos servir es más grande, sabemos que podemos usar la tabla para medir granos para ver cuánto pan pita necesitábamos para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida en las comidas y meriendas/refrigerios del CACFP.

Nuestro último paso era encontrar la edad de nuestros participantes y la comida. Estamos sirviendo a niños de 3 años en el almuerzo, por lo que elegimos la columna para niños de 1 a 5 años. Seguimos la columna de 1 a 5 años hasta la fila del pan pita.

Si observa dónde la columna de 1 a 5 años se encuentra con la fila del pan pita, nos dice que debemos servir ¼ (un cuarto) del pan pita para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida en las meriendas/refrigerios para este

grupo de edad.

Panqueques Marca P

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 3 Pancakes (117g)	
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
<i>Trans Fat</i> 0g	

Entonces, con el pan pita de la Marca P, vimos que 1 pita era una porción, y ese pan pita pesaba 57 gramos.

Pero a veces, la Etiqueta de Información Nutricional enumera más de un alimento como porción, como "2 tacos" o "3 panqueques".

La página 5 de la hoja de capacitación analiza qué hacer cuando esto sucede, así que echemos un vistazo a la página 5 ahora.

Use la etiqueta de información nutricional

Use la etiqueta de información nutricional
Algunos alimentos en la tabla para medir granos pueden tener pesos debajo del nombre del alimento. Siga los pasos a continuación para ver si su grano cumple con el peso mínimo indicado en la tabla.

1 Encuentre el alimento de grano y su tamaño mínimo en la tabla para medir granos. Por ejemplo, el peso mínimo para un panqueque es al menos 34 gramos.

2 Mire la etiqueta de información nutricional del grano que desea servir. Encuentre el peso del tamaño de porción generalmente provisto en gramos (g). Un porción de panqueques de la marca "P" pesa 17 gramos.

Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
Alimento de grano y tamaño	Servir al menos 1/2 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Panqueque (al menos 34 gramos)	1/2 panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos

Alimento de grano y tamaño
Panqueque al menos 34 gramos*

El primer paso en la página 5 es el mismo que el primer paso en la página 1: Encuentre el alimento de grano y su tamaño mínimo en la tabla para medir granos.

Tenga en cuenta que en la página 5, el ejemplo que estamos usando aquí es panqueques, así que miramos la fila que dice "panqueques" y encontramos que el peso mínimo es de "al menos 34 gramos".

2

Mire la etiqueta de información nutricional del grano que desea servir. Encuentre el peso del tamaño de porción (generalmente provisto en gramos (g)). Una porción de panqueques de la Marca “P” pesa 117 gramos.

Panqueques Marca P

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 3 Pancakes (117g)	
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	

Peso de 1
Porción =
117 Gramos



El segundo paso es observar el peso del tamaño de la porción. En las Etiquetas de Información Nutricional, el peso indicado es generalmente para una porción de comida. Al observar la etiqueta de los panqueques de la Marca P, vemos que 1 porción de panqueques de la Marca P pesa 117 gramos.

3

Usando la etiqueta de información nutricional, encuentre cuántos alimentos hay en una porción.

Panqueques Marca P

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 3 Pancakes (117g)	
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	

Número de Piezas en 1 Porción = 3 Panqueques

Peso de 1 Porción = 117 Gramos



Nuestro siguiente paso es ver cuántos alimentos hay en una porción. Mirando esta Etiqueta de Información Nutricional, vemos que hay 3 panqueques en una porción de panqueques de la Marca P.

4

Si hay más de un alimento en una porción, deberá dividir para encontrar el peso de cada alimento.

Divida el peso de porción por el número de alimentos en una porción para encontrar el peso de cada alimento.

$$\begin{array}{ccc} \mathbf{117 \text{ gramos}} & \div & \mathbf{3 \text{ panqueques}} & = & \mathbf{39 \text{ gramos por panqueque}} \\ \textit{Peso de porción} & & \textit{Tamaño de porción} & & \textit{Peso de cada alimento} \end{array}$$



En la página 4, el paso 4 nos dice que si tenemos más de un alimento en una porción, debemos dividir para determinar cuánto pesa un cada alimento.

Debido a que una porción de panqueques de la Marca P tiene 3 panqueques, sabemos que tendremos que dividir para saber el peso de cada panqueque.

El paso 3 nos indica que una porción pesa 117 gramos. Hay 3 panqueques en esos 117 gramos, por lo que dividimos 117 entre 3 para encontrar el peso de un panqueque. Cuando lo hacemos, encontramos que cada panqueque de la Marca P pesa 39 gramos.

Compare el peso de un alimento con el peso mínimo del alimento que se encuentra en la tabla para medir granos (del paso 1).



**39 gramos por
panqueque**



**Alimento de
grano y tamaño**

Panqueque
al menos 34
gramos*

1-5 años de edad en
el desayuno,
almuerzo,
cena, merienda

Servir al menos
½ oz. eq., que es
alrededor de

½ panqueque o
17 gramos

Ahora que conocemos el peso de un panqueque, podemos comparar ese peso con el peso del panqueque que figura en la Tabla para medir granos.


?

¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Es un panqueque de la Marca P del mismo peso, o más pesado, que el peso del panqueque que aparece en la tabla?

Sí, un panqueque de la Marca P es del mismo peso o pesa más.

No, un panqueque de la Marca P no es del mismo peso o pesa más.



39 gramos por panqueque

 Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
Panqueque al menos 34 gramos	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de ½ panqueque o 17 gramos

Ahora, una última pregunta de práctica. Mire a la Tabla para medir granos en su hoja de capacitación o en la pantalla.

¿Es un panqueque de la Marca P del mismo peso, o más pesado, que el peso del panqueque que aparece en la tabla?

Levante la mano si usted cree que un panqueque de la Marca P pesa lo mismo, o pesa más, que el peso del panqueque que encuentra en la tabla para medir granos [espere a que levanten la mano]

Levante la mano si usted cree que un panqueque de la Marca P no pesa los mismo, o pesa más, que el peso del panqueque que encuentra en la tabla para medir granos [espere a que levanten la mano]




Respuesta

¿Es un panqueque de la Marca P del mismo peso, o más pesado, que el peso del panqueque que aparecen en la tabla?

- Sí, un panqueque de la Marca P es del mismo peso o pesa más.
- No, un panqueque de la Marca P no es del mismo peso o pesa más.



39 gramos por panqueque

 Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
	Servir al menos ½ oz. eq. , que es alrededor de
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos

¡Buen trabajo a todos! La respuesta es Sí, un panqueque de la Marca P tiene el mismo peso, o pesa más que el peso del panqueque que figura en la tabla.

Sabemos esto porque un panqueque de la Marca P pesa 39 gramos. La tabla para medir granos indica que los panqueques deben tener un peso mínimo de 34 gramos.

39 es mayor que 34, por lo que sabemos que un panqueque de la Marca P es más pesado que el peso mínimo para los panqueques que aparecen en la tabla.

Use la etiqueta de información nutricional

Compare el peso del alimento con el peso mínimo del alimento que se encuentra en la tabla para medir granos (del paso 1). ¿Su alimento es del mismo peso, o más pesado, que el peso mínimo?




Sí: Use la tabla para medir granos para ver cuánto de su grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.



Si el peso del alimento que desea servir es el mismo peso, o pesa más, que el que figura en la Tabla para medir granos, podemos usar la Tabla para medir granos para ver qué cantidad de ese alimento necesita servir para cumplir con el requisito del patrón de comidas en el CACFP.

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.

 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos

Hagamos lo mismo que hicimos con las otras preguntas. Supongamos que desea servir panqueques de la Marca P a participantes adultos en el desayuno. Tendría que encontrar la columna Adultos y desayuno y luego seguiría esa columna hasta la fila de los panqueques.

Si observa dónde la columna de los adultos en el desayuno, almuerzo y cena se encuentran con la fila de los panqueques, nos dice que debemos servir 2 panqueques para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida en el desayuno para los participantes adultos

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo (Cont.)

Comidas para adultos

Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
		1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos

Merienda para adultos

Muy rápidamente, les quiero mostrar que los adultos tienen requisitos diferentes para granos en las comidas comparado con las meriendas/refrigerios.

Si usted quiere servir **meriendas/refrigerios** a participantes adultos, usted tiene que servir al menos 1 onza equivalente de granos. Entonces usted se fijaría en la columna del medio en la tabla.

Si usted quiere servir granos en el **desayuno, almuerzo o cena** a participantes adultos, usted tiene que servir al menos 2 onzas equivalentes de granos. Entonces usted se fijaría en la columna de la derecha en la tabla.

Esto es diferente a los otros grupos de edad donde la cantidad mínima de granos requerida es la misma para las comidas y meriendas/refrigerios.

Imprimir la hoja de capacitación

Page Sizing & Handling ⓘ

Size Poster Multiple Booklet

Fit
 Actual size
 Shrink oversized pages
 Custom Scale: 100 %

Choose paper source by PDF page size

Print on both sides of paper

Orientation:
 Auto portrait/landscape
 Portrait
 Landscape

8.5 x 11 Inches

El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Las onzas son una parte importante de las medidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACTP por sus siglas en inglés). Para asegurarse que los niños y adultos obtengan suficientes granos en los comedores y menús del CACTP, el personal de comedores tiene las cantidades equivalentes para el equivalente de los granos en onzas equivalentes (oz. eq.). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de grano en sus porciones de comida.

¿Cuánto es 1 onza equivalente?

20 galletitas de queso	12 galletitas crocantes de trigo	5 galletitas de trigo integral ligero
(1" por 1") = 1 oz. eq.	(1" por 1") = 1 oz. eq.	(1" por 1") = 1 oz. eq.

Use la tabla de medidas de granos
La tabla de medidas de granos en las páginas 3 a 6 indica qué cantidad de grano necesita servir para cumplir con los requisitos del plan de comidas del CACTP. Para usar esta tabla:

1. Marque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".
2. Compare el tamaño de la tabla con el tamaño de su porción de comida de grano. Si la tabla indica un tamaño de porción más grande que el tamaño de su porción de comida, entonces use el tamaño de su porción de comida.
3. Marque la columna para la edad de los participantes y la cantidad de onzas que está serviendo. Una columna muestra la cantidad de grano que deberá servir para cumplir con el requisito del plan de comidas para los granos.

Realice una porción de grano, como el arroz
No permita que los niños de cualquier edad seleccionen porciones de arroz que sean más grandes que el tamaño de su porción de comida. Ver la página 3.

No incluya en su porción de grano, como el arroz, un tipo de grano que no sea arroz.

Realice un tamaño para el grano, como el arroz
Al preparar el arroz, asegúrese de que el tamaño de la porción de comida sea el mismo que el tamaño de su porción de comida. Ver la página 6.

Alimento de grano y tamaño

Arroz integral cocido	1 1/2 taza a 1 3/4 tazas
Arroz cocido	1 1/2 taza a 1 3/4 tazas
Arroz cocido con mantequilla	1 1/2 taza a 1 3/4 tazas
Arroz cocido con queso	1 1/2 taza a 1 3/4 tazas
Arroz cocido con leche	1 1/2 taza a 1 3/4 tazas
Arroz cocido con leche y queso	1 1/2 taza a 1 3/4 tazas
Arroz cocido con leche y queso y mantequilla	1 1/2 taza a 1 3/4 tazas

Más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACTP: <https://www.nrcna.org>

Algo más que debe tener en cuenta acerca de esta hoja: Si desea imprimir esta hoja, asegúrese de imprimir las hojas al 100% en papel tamaño "8.5 por 11" para que las medidas de estas guías sean precisas; en otras palabras, para que la regla en la parte inferior de la página mida realmente 8 pulgadas y para que los cuadrados y círculos sobre la regla también sean precisos.

Territorio “inexplorado”

Use una herramienta diferente si:

- Su alimento no está en la lista, **o**
- Su alimento es más pequeño o menos pesado que el que aparece en la Tabla para medir granos, **o**
- No sabe el tamaño de un alimento, **o**
- Usted está sirviendo un alimento de granos para cumplir **con parte** del requisito de granos.



Finalmente, aunque habrán muchas veces en las que usted pueda usar esta hoja, también habrán muchos casos en que esta hoja no será útil para determinar las onzas equivalentes de granos. En estos casos usted tendrá que usar otra herramienta, que se discutirá en la próxima diapositiva.

Casos en que usted podría usar otra herramienta incluyen:

- cuando un alimento que desea servir no aparece en la tabla,
- cuando un alimento que desea servir es más pequeño o más liviano que el que aparece en la tabla,
- si no conoce el tamaño de su alimento de grano que desea servir. Digamos, que ve un tipo de galleta nuevo que está a la venta y desea servirla. Pero como nunca lo ha servido antes, no tiene una a la mano que pueda medir, por lo que no sabe si puede usar la tabla para saber cuánto servir.

Es posible que también desee utilizar una herramienta diferente si está sirviendo un alimento de granos para cumplir con parte del requisito de granos, como si quisiera servir $\frac{1}{4}$ oz. eq., o $\frac{3}{4}$ oz. eq. o $1 \frac{1}{2}$ oz. eq. Debido a que esta tabla solo enumera las cantidades de $\frac{1}{2}$ oz. eq., 1 oz. eq. y 2 oz. eq.,

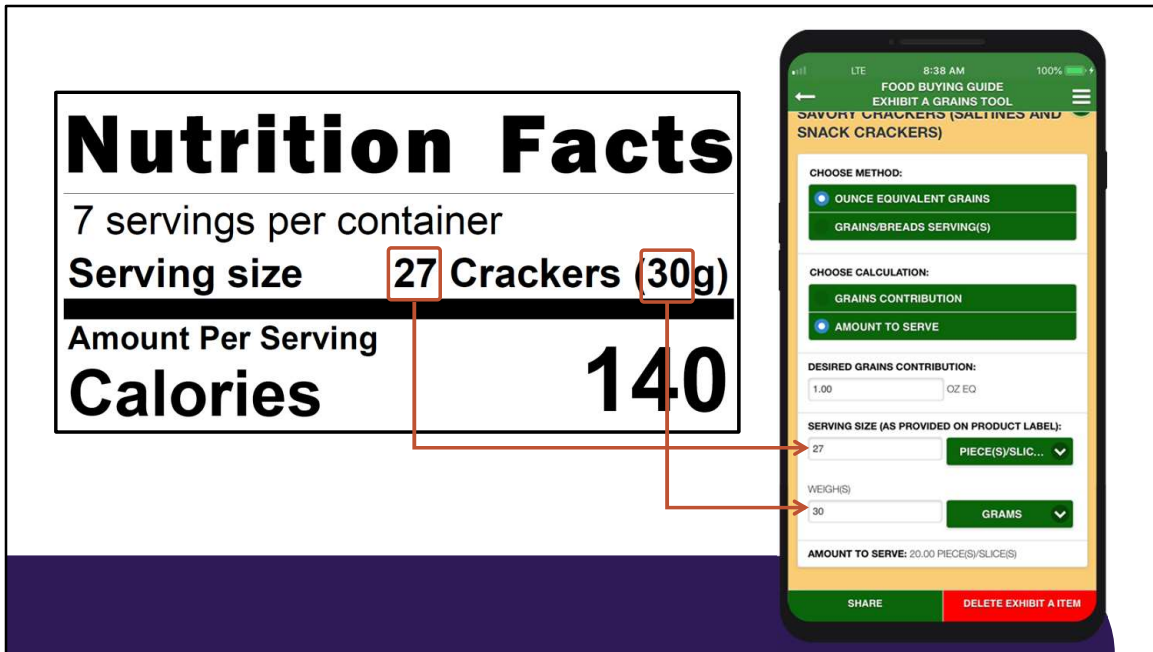
necesitaría usar otra herramienta o método para calcular cuánto debe servir si está tratando de servir una cantidad de onza equivalente diferente.

Además, si bien podría usar la tabla con alimentos de granos que son más grandes o más pesados que los que se enumeran en las tablas, si quisiera servir exactamente lo requerido en los patrones de comidas del CACFP, esa podría ser otra ocasión en la que elegiría usar otra herramienta.



Una herramienta que podría usar es la Herramienta de granos “Exhibit A” de Team Nutrition, que es parte de la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*). Esta herramienta está disponible solo en inglés como una versión web interactiva de la Guía de compra de alimentos a la que puede acceder desde su computadora en la dirección electrónica que se encuentra en la pantalla.

La Herramienta “Exhibit A” también es parte de la aplicación móvil del “Food Buying Guide” (Guía de compra de alimentos). Usted la puede descargar desde Google Play o desde la tienda de aplicaciones Apple en sus dispositivos móviles. Esta herramienta también solo está disponible en inglés por el momento.



Esta herramienta “Exhibit A” le pide que usted mire la Etiqueta de Información Nutricional e ingrese la información sobre el tamaño de la porción para calcular la cantidad de grano que debe servir.

¡Herramienta de granos “Exhibit A Tool” al rescate!



 Grabación del seminario web en fns.usda.gov/tn/exhibit-grains-tool-rescue

La Guía de compra de alimentos tiene videos de capacitación sobre cómo usar la Herramienta de granos “Exhibit A”. Usted los puede encontrar en la sección de "Ayuda" de la Guía de compra de alimentos.

Además, la grabación del seminario web “Exhibit A Grains Tool to the Rescue” brinda detalles sobre cómo usar esta herramienta. Esta grabación está disponible en la dirección web que ve en la pantalla y solo está disponible en inglés por el momento.

Al grano: herramientas fáciles para determinar las cantidades de porciones



fns.usda.gov/tn/halftime-cacfp-thirty-thursdays-training-webinar-series

Team Nutrition también tiene un seminario web grabado de 30 minutos sobre cómo usar la hoja de capacitación “El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP”. El seminario web está disponible en inglés y en español. Las diapositivas de capacitación de hoy se basan en ese seminario web. Puede encontrar el seminario web en la dirección electrónica que aparece en la pantalla.



Todos los materiales de Team Nutrition están disponibles en línea en el sitio web de Team Nutrition y están disponibles para descargar de forma gratuita por cualquier persona interesada.

¿Cómo ordenar copias impresas?

Forma de pedido de recursos [TeamNutrition.usda.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov).

- **Gratis** para los operadores de los Programas de Nutrición Infantil, mientras están disponibles.
- Organizaciones patrocinadoras y agencias estatales también pueden solicitar cantidades grandes enviando un correo electrónico a:



TeamNutrition@usda.gov



Para todos los que participan en un Programa de Nutrición Infantil, como el CACFP, los materiales impresos de Team Nutrition son gratuitos.

Si desea solicitar materiales impresos gratuitos de Team Nutrition, puede ir al enlace llamado en inglés "Resource Order Form" en el sitio web de Team Nutrition.

Para pedidos grandes, puede enviar un correo electrónico a teamnutrition@usda.gov.

¡Gracias!



TeamNutrition.usda.gov



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



TeamNutrition@usda.gov



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

Estas diapositivas de capacitación fueron proporcionadas por Team Nutrition del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Si desea obtener más información sobre Team Nutrition y recursos adicionales disponibles, visite su sitio web, suscríbese a su boletín electrónico, conéctese con ellos por medio de su correo electrónico a teamnutrition@usda.gov y sígalos en Twitter.

¡Gracias!