PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

Componente de los cereales

Este folleto proporciona información sobre los requisitos de cereales para los bebés, niños y adultos que participan en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). En el folleto se utilizará el término *programa* que se refiere a todos los tipos de instalaciones: centros grupales de cuidado infantil, cuidados diarios familiares, programas extraescolares, refugios de emergencia y centros de atención para adultos. Encuentre este folleto y mayor información en la página web del nuevo patrón de alimentación de CACFP: https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/new-cacfp-meal-pattern.

¿Qué Cereales Ricos en Fibras (WGR)?

Al menos 1 porción de cereales por día debe ser de cereales ricos en fibra. Los cereales ricos en fibra (WGR) contienen **100 % de granos enteros,** o al menos **50 % de granos enteros,** y el resto están enriquecidos.

El requisito de los cereales ricos en fibra solo se aplica a los alimentos servidos a los participantes que son niños mayores de 1 año y adultos; **no** se aplica a la alimentación de los infantes.

Granos enteros

"Integrales" o "enteros" se usa junto con la palabra granos

Amaranto	Copos y harina de avena: *(avena en rollos, cortada, de cocción rápida, tradicional, instantánea)*	Quinoa
Bayas	Granos enteros germinados	Sorgo
Arroz integral	Harina de maíz entera	Espelta
Alforfón	Harina integral	Teff
Trigo bulgur	Harina einkorn WG	Triticale
Trigo partido	Harina integral de centeno	Arroz silvestre
Trigo triturado	Copos de trigo WG	Cebada WG
Harina Graham		Maíz WG
Grañones		Maíz entero
Mijo		Trigo integral

Los alimentos etiquetados como: *elaborados con trigo integral, salvado, granos múltiples, 100% trigo, o siete granos,* generalmente no son granos enteros

Servir comidas con alimentos WGR

A diario, al menos una comida o merienda debe incluir una comida rica en granos enteros. Si su programa sirve:

- Una comida (desayuno, almuerzo o cena), los cereales deben ser WGR.
- Una merienda, si uno de los dos componentes es un cereal, este debe ser WGR.
- Más de una comida o merienda (desayuno, almuerzo y merienda), usted puede elegir en qué comida servir los alimentos WGR.

Requisitos de mantenimiento de los registros

Granos enteros (WG), trigo integral (WW) o ricos en fibra (WGR) deben estar escritos en los menús junto a la palabra grano. Sí no sirve un alimento WGR en un día determinado, **no debe considerar que ha servido cereal en la comida o merienda menos reembolsable.**

Criterios de los cereales ricos en fibra

Identifique los alimentos ricos en fibra a través de **UNA** de las **6** opciones siguientes:

1. El producto está etiquetado como **Trigo integral**

Solo **los panes, panecillos o rollos** etiquetados como "trigo integral", "trigo entero" o "Graham" son de trigo 100% integral y WGR

Solo las siguientes **pastas** etiquetadas como "trigo integral" son de trigo 100% integral y WGR:

- Macarrones, productos de pastas, espaguetis, fideos

Para otros alimentos etiquetados como "trigo integral", como galletas saladas, tortillas y bollos, utilice otro método para determinar si son WGR.

2. El producto se encuentra en la lista de alimentos de granos enteros **aprobada por la Comisión OMC** de cualquier agencia estatal

3. El paquete incluye una de las siguientes **declaraciones de salud de la FDA:**

- Las dietas ricas en alimentos integrales y otros alimentos de origen vegetal, bajos en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y de algunos cánceres. ***O***
- Las dietas ricas en alimentos integrales y otros alimentos de origen vegetal, bajos en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

4. La comida cumple con todos los criterios de los alimentos ricos en granos enteros bajo el **Programa Nacional de Almuerzos Escolares**

5. La comida cumple con la **Regla de los Tres**

A) El primer ingrediente (o el segundo después del agua) debe ser rico en granos enteros, Y

B) Los siguientes dos ingredientes de cereales (si los hay) deben ser de granos enteros, granos enriquecidos, salvado o germen

- *Los cereales o harinas no considerados* no pueden ser uno de los primeros 3 ingredientes del cereal
- *Los derivados de los cereales* deben ignorarse y no incluirse en la Regla de los Tres
- No se tienen en cuenta los ingredientes enumerados después de la declaración *"contiene 2 % o menos"*

6. **Etiqueta CN, declaración de formulación del producto** del fabricante o una **receta** que señala que el artículo es WGR

Artículos de cereales hechos en casa:
Mire los cereales de la receta. Si el 50% o más de los cereales son de granos enteros, el artículo es WGR.

Para obtener mayor información acerca de los cereales:
Consulte este sitio web y el Memo de la Política de USDA 01-2018

Revisión 9/2019

Postres a base de cereales (GBD)

Los postres a base de cereales **no son considerados como cereales,** incluyendo tanto los artículos comprados en las tiendas y como los caseros.

Una de las intenciones del CACFP **es enseñarnos a llevar una alimentación saludable.** Los momentos de las comidas deben utilizarse como momentos de aprendizaje, para ayudar a los niños a que tomen las decisiones correctas respecto a los alimentos que consumirán en el futuro. Al servirles GBD, los niños aprenden a ver estos alimentos como meriendas saludables.

- Incluso los alimentos preparados en casa con ingredientes saludables (es decir, menos azúcar y/o grasa) NO se consideran como cereales, ya que se identifican como GBD; y aun cuando las versiones caseras pueden ser más saludables; a menudo las que compramos en las tiendas no lo son.

Algunos GBD pueden etiquetarse con un nombre diferente (es decir, desayuno en lugar de barra de granola); sin embargo, siguen siendo un GBD y no deben considerarse como cereales.

Postres a base de cereales	Postres que NO son a base de cereales
Brownies	Pan de maíz
Pan o barra de pan con relleno dulce (como relleno de pasteles)	Palitos de pan salados
Pasteles, (pastas secas y magdalenas)	Panes rápidos (plátano, calabacín y otros)
Palomitas recubiertas de caramelo (maíz con caramelo y maíz cocido)	Palomitas simples o con sabor a queso
Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, golosinas de cereales y malvavisco	Cereales (incluyendo la granola) que cumplen el límite de azúcar y que son WGR, enriquecidos y/o fortificados
Galletas, incluyendo las obleas de vainilla y los panecillos/barras/galletas rellenos de fruta	Galletas, de todo tipo (saladas, simples, Graham, de animales)
Rosquillas	Tostadas francesas
Pan de jengibre	Panecillos
Barquillos de helado	Panqueques, gofres
Bases de pasteles de postre, tartas y tortas de frutas	Bases de pasteles salados (es decir, pastel de verduras o quiche)
Biscotti/bollos dulces con frutas, chocolate, glaseado, etc.	Biscotti/bollos salados hechos con queso, hierbas, verduras
Pudin de pan dulce y pudin de arroz	Pudin de pan salado y pudin de arroz con queso, hierbas, verduras
Croissants dulces (rellenos de chocolate)	Croissants sencillos
Chips de pitas dulces, como las de sabor a canela y azúcar	Chips de pita sencillas o saborizadas
Rollos dulces (rollos de canela)	Tortillas y chips de tortilla
Pasteles tostados	Galletas para la dentición y tostadas

Requisitos de mantenimiento de los registros

Si un postre a base de cereales se sirve como cereal en una comida o merienda, **no se debe considerar esa comida o merienda.**

Aquí tiene algunas meriendas saludables que puede servir en lugar de postres

Límite de azúcar de los cereales para el desayuno

Los cereales para el desayuno (listos para comer, y cereales calientes instantáneos o regulares) no deben contener más de **6 gramos** de azúcar por onza de peso en seco. Hay tres maneras de determinar si un cereal cumple con este límite de azúcar:

1) El cereal está en la **lista de cereales de desayuno aprobados por WIC**

2) Uso de los **límites de azúcar en la tabla de cereales** *(un ejemplo a continuación)*

3) Finalización del **cálculo**

Encontrará más información sobre estos productos en el folleto de Cereales que cumplen con los requisitos de CACFP. A continuación se le proporciona un ejemplo de cómo utilizar los límites de azúcar en la tabla de cereales.

Límites de azúcar en la tabla de cereales

1. Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción,** en gramos (g) del cereal.
2. Encuentre la línea del **Azúcares.** Mire el número de gramos (g) que está junto a Azúcares.
3. Utilice el tamaño de la porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su cereal en la siguiente tabla.

Tamaño de la porción	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no pueden ser más de:
De 12 a 16 gramos	3 gramos
De 26 a 30 gramos	6 gramos
De 31 a 35 gramos	7 gramos

4. **En la tabla, mire el número a la derecha de la cantidad que corresponde al tamaño de la porción, debajo de la columna "Azúcares".**
   Si su cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el requisito del azúcar.

Respuesta: El cereal tiene 5 gramos de azúcar por cada 30 gramos. La cantidad máxima de azúcar permitida para 30 gramos de cereal es de 6 gramos. 5 es menor que 6, por lo que este cereal cumple el límite de azúcar.

Requisitos de mantenimiento de los registros

El nombre específico de las porciones de cereales debe estar escrito en los menús. **Si se sirve un cereal que está por encima del límite de azúcar, no se podrá considerar dicha comida o merienda.**

Encuentre al Equipo de Nutrición Comunitaria aquí:

https://www.facebook.com/WisDPICommunityNutrition/ https://twitter.com/WisDPI_CNT

Wisconsin Department of Public Instruction

En esta institución proveemos igualdad de oportunidades.