



Componente de Granos

(Grains Component)

Este folleto proporciona información sobre los nuevos requisitos de granos para bebés, niños y adultos participantes en el programa de alimentos para niños y adultos (CACFP). A través del folleto, el término *programa* se refiere a todos los tipos de instalaciones: centros de cuidado infantil grupales, hogares de guardería familiar, programas extracurriculares, refugios de emergencia y centros de atención para adultos. Encuentre este folleto y más información sobre la página web del nuevo Patrón de Comidas del CACFP: <https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/new-cacfp-meal-pattern>.



Nuevos Requisitos

Vigente desde el 1 de Octubre de 2017

- Al menos una porción por día debe ser rica en granos enteros
- Los postres a base de granos no son acreditables
- Los cereales de desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca


¿Qué es Grano Entero Rico (WGR)?

Las comidas con Granos enteros ricos (WGR) contienen **100% de granos enteros**, o al menos **50% de granos enteros**, y los granos restantes se enriquecen.

Este requisito rico en granos solo se aplica a las comidas servidas a niños de 1 año o más, y los participantes adultos; que **no** aplican para comidas infantiles.

Identificando granos Enteros *(Esta no es una lista completa)*

Whole Grains	Not Whole Grains
Amaranth	All-purpose flour
Brown rice, wild rice	Bread flour
Buckwheat	Bromated flour
Bulgar (cracked wheat)	Cake flour
Bromated whole wheat flour	Corn grits
Crushed wheat	Couscous
Graham flour	De-germinated cornmeal
Millet	Durum flour
Oatmeal or rolled oats	Enriched flour
Quinoa	Enriched rice
Triticale	Enriched wheat flour
Whole grain barley	Farina
Whole rye	Long-grain white rice
Whole grain corn	Pearled barley
Whole cornmeal	Phosphate flour
Whole grain sorghum	Unbleached flour
Whole grain triticale	White flour
Whole durum wheat	Whole flour
Whole-wheat	Wheat flour

 Granos como la quinua, el arroz integral, la avena, etc. pueden no tener la palabra *enteros* antes de su nombre, pero son 100% granos enteros.

Alimentos etiquetados con las palabras *multi-grano*, *de piedra de tierra*, *100% trigo*, *siete granos*, o *afrecho* por lo general, no son de granos enteros.

Criterios de Granos Enteros Ricos

Para determinar si un grano es rico en grano entero, los alimentos deben cumplir al menos **UNA** de las siguientes **4** opciones a continuación:

1. La etiqueta del producto dice **100% grano Entero** o **100% Trigo Entero**



2. Lleva la **Lista de Ingredientes** en la etiqueta del producto:

- Un **grano entero** (vea la lista en la izquierda) es el primer ingrediente o es el segundo ingrediente, con agua como el primer ingrediente

Ingredientes: Harina de trigo integral, agua, harina de trigo sin blanquear enriquecida,

- Si el primer ingrediente (o segundo después del agua) es un grano enriquecido, y hay múltiples granos enteros en el producto, obtenga una declaración de formulación del producto (PFS) del fabricante para determinar si es WGR

Ingredients: Water, **ENRICHED WHEAT FLOUR** [flour, malted barley flour, reduced iron, niacin, thiamin mononitrate (vitamin b1), riboflavin (vitamin b2), folic acid], **WHOLE-WHEAT FLOUR**, **ROLLED OATS**, sugar, wheat gluten, yeast, soybean oil, salt, calcium propionate

3. Alimentos combinados comprados en tiendas (ejemplo pizza, perros de maíz, etc.):

Obtiene una etiqueta CN o una SLP para acreditar el pan como WGR
 o Si la etiqueta CN o PFS dice, "onzas de granos equivalentes" = **WGR**
 o Si la etiqueta CN o PFS dice, "pan" o "sustituto del pan" = **no es WGR**

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

Requisitos de mantenimiento de registros



El grano entero (WG), el trigo entero (WW) o el grano entero Rico (WGR) se debe escribir en los menús al lado del artículo del grano. Si no sirve un artículo de WGR en un día determinado, **la comida o merienda menos reembolsable que sirve un grano no debe reclamarse.**

Sirviendo comidas con Alimentos WGR

Cada día, al menos una comida o merienda debe incluir un alimento rico en granos enteros. Si su programa:

- Solo sirve una comida por día (desayuno, almuerzo o cena) los granos deben ser WGR.
- Sirviendo más de una comida o merienda (desayuno, almuerzo y merienda), usted puede elegir qué comida servir de alimento WGR.
- Sólo al servir un aperitivo, si uno de los dos componentes es un artículo de granos, debe ser WGR.

Postres a Base de Granos

Los postres a base de granos contienen azúcar añadido y, por lo tanto, no son acreditables como el componente de grano en las comidas y refrigerios.

Postres a Base de Granos	Postres No Basados en Granos
Brownies	Croissants
Dulces biscotti y bollos hechos con frutas, glaseado, etc.	Biscotti Salados y bollos elaborados con queso, hierbas, verduras, etc.
Torta, incluyendo el pastel de café	Tostada francesa
Barras de cereal, barras de desayuno, barras de granola	Cereal de granola
Galletas, incluidas las obleas de vainilla	Galletas saladas (saladas y simples); Galletas dulces (galletas de animales y galletas Graham)
Donas	Panquecas, Waffles
Pan de Jengibre	Magdalenas
Cortezas de tartas de postre, zapateros, y empanadas de fruta	Corteza de tartas saborizadas (es decir, tarta de verduras o quiche)
Budín de pan dulce y arroz con leche	Budín de pan saborizado elaborado con queso, hierbas, verduras
Pastelería Tostada	Panes rápidos (plátano, calabacín y otros)
Panecillos dulces, (panecillos de canela)	Bizcochos y tostadas para la dentición

Incluso si un postre a base de cereales es rico en granos enteros o casero con ingredientes saludables, todavía no es acreditable en el CACFP.



Algunos postres a base de cereales se pueden etiquetar con un nombre diferente de lo que realmente son (es decir, la barra de desayuno en lugar de barra de granola), sin embargo, todavía son un postre a base de cereales y no se puede servir como un componente acreditable.

[Aquí](#) hay algunos aperitivos saludables para servir en lugar de postres.

Si un postre a base de grano se sirve como el componente de grano en una comida o merienda, esa comida/merienda no debe ser reclamada.

Cereales para el Desayuno

Los cereales para el desayuno, incluidos los cereales listos para comer y los cereales calientes instantáneos o regulares, no deben contener más de **6 gramos** de azúcar por onza seca. Use una de las dos opciones a continuación para determinar si un cereal es acreditable.

1. Use el [Cereal de desayuno aprobado por la lista de WIC](#) (Women, Infants and Children) public health program.
2. Calcule si el cereal está dentro de los límites de azúcar leyendo la *Etiqueta de Información Nutricional* en el paquete.

Paso 1: Escriba la cantidad de gramos de **Azúcares**

Paso 2: Encuentre el *Tamaño de la Porción* de cereal y escriba la cantidad de gramos

Paso 3: Divida los gramos de **Azúcares** por el del *Tamaño de la Porción* (en gramos)

Paso 4: Si el número es **0.212 o menos**, el cereal está por debajo del límite de azúcar y es acreditable

Ejemplo:

1. Azúcares = 1 g
2. Tamaño de la porción = 28 g
3. Divida Azúcares/Tamaño de la porción

$$\frac{\text{Azúcares}}{\text{Tamaño de la Porción}} = \frac{1}{28} = 0.036$$

4. $0.036 < 0.212$

Este cereal es acreditable

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (28g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 105	Calories from Fat 9
% Daily Values*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Sodium 139mg	6%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 0g	0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



Requisitos de mantenimiento de registros

El nombre específico del (los) cereal (es) servidos debe ser escrito en los menús. Si se sirve un cereal que esté por encima del límite de azúcar, esa comida o merienda no debe ser reclamada.

Para más Información

Consulte Nuestro Nuevo Patrón de Comidas [página web](#) y la Nota de Política de USDA [CACFP 02-2017](#)

Encuentre aquí el Equipo de Nutrición de la Comunidad:

<https://www.facebook.com/WisDPICommunityNutrition/>

https://twitter.com/WisDPI_CNT



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.