



# Gráfico de granos de CACFP

## CACFP Grains Chart

El gráfico a continuación es una guía para los granos que se sirven con frecuencia. Debe servirse la cantidad indicada bajo cada grupo de edad para cumplir el requisito de granos en equivalente en onza (oz eq). Las cantidades se basan en el peso del grano en gramos (g). El tamaño de las porciones requerido son para el desayuno, almuerzo, cena y tentempié.

**Montos requeridos:**  
 1 a 5 años de edad = 1/2 oz eq  
 6 a 18 años de edad = 1 oz eq

Ítem de grano y tamaño	1 a 5 años de edad	6 a 18 años de edad
	Servir al menos 1/2 oz eq, lo que es igual a...	Servir al menos 1 oz eq, lo que es igual a...
Bagel (~ 4" diámetro)	1/4 bagel o 14 g	1/2 bagel o 28 g
Bagel, Mini	1/2 bagel o 14 g	1 bagel o 28 g
Panecillo (~ 2 1/2" diámetro)	1/2 panecillo o 14 g	1 panecillo o 28 g
Pan	1/2 rebanada o 14 g	1 rebanada o 28 g
Palitos de pan, duro (~ 7 3/4")	2 palitos o 11 g	3 palitos o 22 g
Pan dulce, pan de hamburguesa, pan de hot dog	1/2 pan o 14 g	1 pan o 28 g
Cereal, listo para comer (seco, frío) Hojuelas o círculos	1/2 taza o 14 g	1 taza o 28 g
Cereal, listo para comer (seco, frío) Cereal inflado	3/4 taza o 14 g	1 1/4 taza o 28 g
Cereal, listo para comer (seco, frío) Granola	1/8 taza o 14 g	1/4 taza o 28 g
Pan de maíz (2" x 2 1/2")	1/2 pieza o 17 g	1 pieza o 34 g
Muffin de maíz	1/2 muffin o 17 g	1 muffin o 34 g
Galletas de animal (~1 1/2" x 1")	8 galletas (1/4 taza) o 14 g	15 galletas (1/2 taza) o 28 g
Galletas, forma de oso, dulces (~1" x 1/2")	12 galletas (1/4 taza) o 14 g	24 galletas (1/2 taza) o 28 g
Galletas, queso, cuadradas, salada (~1" x 1")	10 galletas o 11 g	20 galletas o 22 g
Galletas, forma de pez o similar, salada (~3/4" x 1/2")	21 galletas (1/4 taza) o 11 g	41 galletas (1/2 taza) o 22 g
Galletas, Graham (~2 1/2" x 5" lámina completa)	1 lámina completa o 14 g	2 láminas completas o 28 gramos
Galletas saladas, ostra	27 galletas (1/4 taza) o 11 g	54 galletas (1/2 taza) o 22 g
Galleta, redonda, salada (1 3/4" transversal)	4 galletas o 11 g	7 galletas o 22 g
Galleta, de soda (2"x2")	4 galletas o 11 g	8 galletas o 22 g
Galleta, cuadrado de trigo delgado, salada (1 1/4" x 1 1/4")	6 galletas o 11 g	12 galletas o 22 g
Galleta, trigo entero entrelazado (1 1/2" x 1 1/2")	3 galletas o 11 g	5 galletas o 22 g
Galleta, Zwieback	2 galletas o 11 g	3 galletas o 22 g
Croissant	1/2 croissant o 17 g	1 croissant o 34 g
Muffin inglés (parte superior e inferior)	1/4 muffin o 14 g	1/2 muffin o 28 g
Tostada francesa	1/2 rebanada o 35 g	1 rebanada o 69 g
Palitos de tostada francesa	2 palitos o 35 g	4 palitos o 69 g
Granos (cebada, bulgur, quínoa, etc.)	1/4 taza de grados cocidos o 14 g secos	1/2 taza de grados cocidos o 28 g secos
Gachas de maíz (Grits)	1/4 taza de grados cocidos o 14 g secos	1/2 taza de grados cocidos o 28 g secos



# Gráfico de granos de CACFP

## CACFP Grains Chart

Ítem de grano y tamaño	1 a 5 años de edad	6 a 18 años de edad
	Servir al menos 1/2 oz eq, lo que es igual a...	Servir al menos 1 oz eq, lo que es igual a...
Tostada Melba (3 1/2" x 1 1/2")	2 piezas o 11 g	5 piezas o 22 g
Muffin (todos excepto los muffins de maíz)	1/2 muffin o 28 g	1 muffin o 55 g
Avena	1/4 taza de grados cocidos o 14 g secos	1/2 taza de grados cocidos o 28 g secos
Panqueque (~ 4" diámetro)	1/2 panqueque o 17 g	1 panqueque o 34 g
Pasta (todas las formas: macaroni, spaghetti, etc.)	1/4 taza de grados cocidos o 14 g secos	1/2 taza de grados cocidos o 28 g secos
Pan pita/redondo (círculo de 6 1/2")	1/4 pita o 14 g	1/2 pita o 28 g
Rosetas de maíz	1 1/2 tazas o 14 g	3 tazas o 28 g
Pretzel, mini-giro duro (1 1/4" x 1 1/2")	7 pretzels (1/3 taza) o 11 g	14 pretzels (2/3 taza) o 22 g
Pretzel, duro, palito fino (2 1/2" de largo)	16 palitos o 11 g	31 palitos o 22 g
Chips de pretzels	7 chips o 11 g	14 chips o 22 g
Pretzel, suave	1/4 pretzel o 14 g	1/2 pretzel o 28 g
Pan de sabor (banana, calabaza, etc.)	1/2 rebanada o 28 g	1 rebanada o 55 g
Arroz (todos los tipos)	1/4 taza de grados cocidos o 14 g secos	1/2 taza de grados cocidos o 28 g secos
Torta de arroz	1 1/2 tortas o 11 g	3 tortas o 22 g
Torta de arroz, mini (1 3/4" de tamaño)	7 tortas o 11 g	13 tortas o 22 g
Rollo (cena, blanco, WW, patatas)	1/2 rollo o 14 g	1 rollo o 28 g
Taco o concha de taco tostada, dura	1 concha de taco o 14 g	2 conchas de taco o 28 g
Tortilla, suave, maíz (~5 1/2")	3/4 tortilla o 14 g	1 1/4 tortillas o 28 g
Tortilla, suave, harina (~6")	1/2 tortilla o 14 g	1 tortilla o 28 g
Tortilla, suave, harina (~8")	1/4 tortilla o 14 g	1/2 tortilla o 28 g
Chips de tortilla, redondos o grandes	6 chips (9 mini círculos) o 14 g	12 chips (18 mini círculos) o 28 g
Obleas, cebada	2 obleas o 11 g	4 obleas o 22 g
Waffles, cuadrados o redondos (~ 4")	1/2 waffle o 17 g	1 waffle o 34 g

### ¿Qué pasa si el grano es diferente?

Si el ítem de grano que quiere servir es más pequeño o más ligero que el ítem en el gráfico o no aparece arriba, tendrá que usar otra forma de determinar cuánto servir para cumplir los requisitos de patrones de comida de CACFP. Use la *Herramienta Exhibit A Grains* que encontrará en [Food Buying Guide webpage](#) para determinar cuántas onzas equivalentes de grano hay en una porción ingresando la información de la etiqueta Nutrition facts (información nutricional) del producto en la herramienta.

**Los postres a base de granos (GBD) no son bonificables y no se pueden servir para cumplir el componente de granos.**

- Algunos ejemplos incluyen barras de granola, galletas, pastel, barras de cereal y repostería para tostadora.
- Para una lista más detallada, consulte el folleto [Is it a Grain-Based Dessert?](#) o GM 12.
- Incluso si el postre de granos (GBD) está hecho en casa con ingredientes saludables, granos enteros o menos azúcar, no es reembolsable.