

Límites de azúcar

Cereales

No más de 6 gramos de azúcar por onza seca (onza seca = 28.35 gramos).

Los cereales deben ser integrales, enriquecidos o fortificados.

$$\frac{\text{Azúcares (g)}}{\text{Tamaño de la porción (g)}} \leq 0.212$$

Tamaño de la porción	Límite de azúcar
0-2 g	0 g
3-7 g	1 g
8-11 g	2 g
12-16 g	3 g
17-21 g	4 g
22-25 g	5 g
26-30 g	6 g
31-35 g	7 g
36-40 g	8 g
41-44 g	9 g
45-49 g	10 g
50-54 g	11 g
55-58 g	12 g
59-63 g	13 g
64-68 g	14 g
69-73 g	15 g
74-77 g	16 g
78-82 g	17 g
83-87 g	18 g
88-91 g	19 g
92-96 g	20 g
97-100 g	21 g

Yogurt

No más de 23 gramos de azúcar por 6 onzas.

$$\frac{\text{Azúcares (g)}}{\text{Tamaño de la porción (g)}} \leq 0.135 \quad \frac{\text{Azúcares (g)}}{\text{Tamaño de la porción (g)}} \leq 3.83$$

Tamaño de la porción	Límite de azúcar	
28 g	1 oz	4 g
35 g	1.25 oz	5 g
43 g	1.5 oz	6 g
50 g	1.75 oz	7 g
57 g	2 oz	8 g
64 g	2.25 oz	9 g
71 g	2.5 oz	10 g
78 g	2.75 oz	11 g
85 g	3 oz	11 g
92 g	3.25 oz	12 g
99 g	3.5 oz	13 g
106 g	3.75 oz	14 g
113 g	4 oz	15 g
120 g	4.25 oz	16 g
128 g	4.5 oz	17 g
135 g	4.75 oz	18 g
142 g	5 oz	19 g
149 g	5.25 oz	20 g
150 g	5.3 oz	20 g
156 g	5.5 oz	21 g
163 g	5.75 oz	22 g
170 g	6 oz	23 g
177 g	6.25 oz	24 g
184 g	6.5 oz	25 g
191 g	6.75 oz	26 g
198 g	7 oz	27 g
206 g	7.25 oz	28 g
213 g	7.5 oz	29 g
220 g	7.75 oz	30 g
227 g	8 oz	31 g

Cereales aprobados por WIC de WI

Los cereales incluidos en la lista WIC de cualquier estado cumplen el límite de azúcar de CACFP. Los cereales son de granos integrales (WGR) si el ingrediente del grano principal es un grano integral y el cereal está fortificado.

Cereal frío

General Mills

Cheerios (MultiGrain [multigrano], Plain [sabor natural])* Chex (Blueberry [arándano], Cinnamon [canela], Corn [maíz], Rice [arroz], Vanilla [vainilla], Wheat [trigo])* Kix (Berry [frutos del bosque], Honey [miel], Regular [sabor normal])* Total* Wheaties*

Kellogg's

Corn Flakes (sabor normal) Crispix (sabor normal) Mini Wheats (Little Bites, Original, Touch of Fruit Raspberry)* Rice Krispies (sabor normal) Special K (sabor normal)

Malt-O-Meal

Crispy Rice Frosted MiniSpooners*

Sunbelt Bakery

*Rico en granos integrales (Whole grain rich, WGR)

Post

Bran Flakes (sabor normal)* Grape Nuts (Plain Flakes, Plain Original)* Great Grains Banana Nut*Honey Bunches of Oats (Almond [almendra], Almond Crunch* [almendra crujiente], Cinnamon [canela], Honey Crunch* [miel crujiente], Honey Roasted [miel tostada], Pecan & Maple Brown Sugar [nueces pecanas y maple con azúcar morena], Vanilla*[vainilla])

Quaker

Life (sin sabor)* Oatmeal Squares (Brown Sugar [azúcar morena], Cinnamon [canela])*

Marcas de tienda de los siguientes tipos:

Bran Flakes, Corn Flakes (sabor normal), Crisp o Crispy Rice (sabor normal), Frosted Shredded Wheat (solo glaseado normal) Tasteo's o Toasted Oats (sabor normal)

Marcas

genéricas de supermercado

Always Save Best Choice Centrella Clear Value Essential Everyday Food Club Great Value Hytop Hy-Vee IGA Kiggins Kroger Market Pantry Meijer Our Family Red & White Shoppers Value Shurfine That's Smart

Cereal caliente

Quaker (solo en paquetes) Post

Instant Original Grits (Todos los sabores) Instant Original Oatmeal (sabor normal)*

Malt-O-Meal

Chocolate Life (sabor normal) Original Farina

CoCo Wheats

Crema de trigo

Crema de arroz (instantánea sin gluten) Instant sabor original Instant trigo integral* Un minuto Dos minutos y medio

Marcas genéricas de avena instantánea (sabor normal, solo en paquetes):

Best Choice, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hytop, Hy-Vee, IGA, Kroger, Meijer, Our Family, Shurfine

*Rico en granos integrales (Whole grain rich, WGR)

Esta publicación está disponible de:

Community Nutrition Team
Wisconsin Department of Public Instruction
608-267-9129
December 2020

El Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin no discrimina por razones de sexo, raza, color, religión, credo, edad, origen nacional, ancestros, embarazo, estado civil o estado parental, orientación sexual o capacidad y proporciona igualdad de acceso a los Boy Scouts of America (niños exploradores) y otros grupos juveniles designados. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programa de asistencia
alimentaria para niños y
adultos (CACFP)

GUÍA DE REFERENCIA

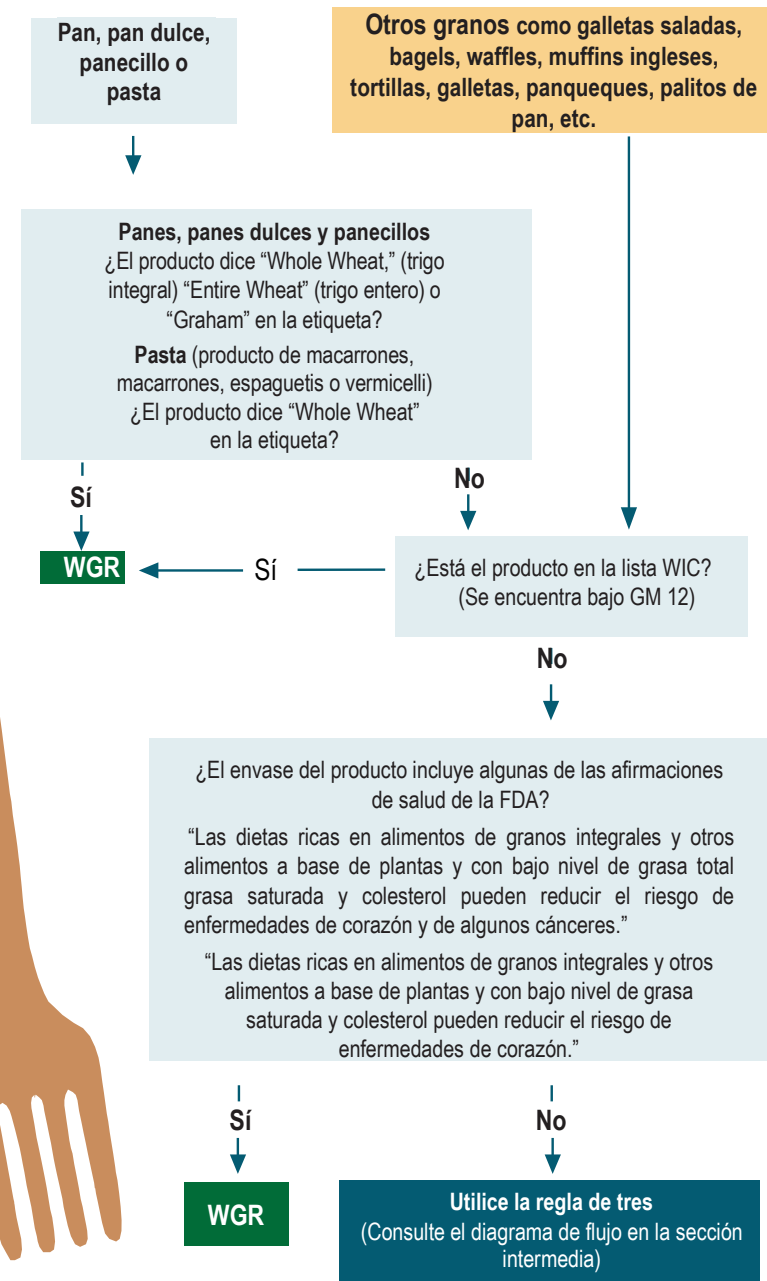
Child and Adult Care Food Program (CACFP)
Reference Guide

Cómo identificar los alimentos
ricos en granos integrales Límites
de azúcar en cereales y yogurt
Cereales aprobados por WIC de WI

Identificar granos integrales ricos

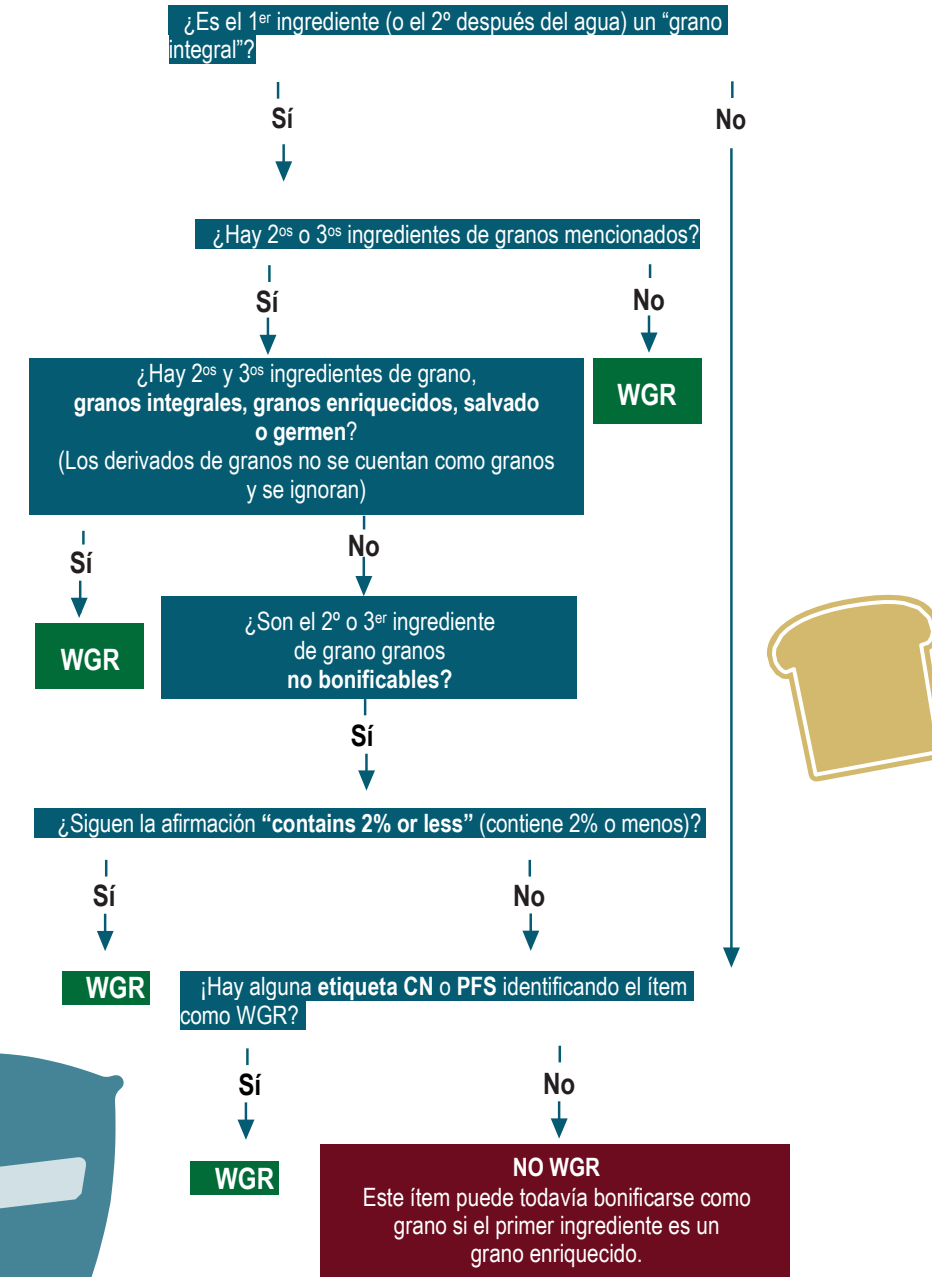
Para determinar si un producto de grano es rico en granos integrales Whole Grain Rich (Whole Grain Rich, WGR) use este grafico.

Para los cereales, consulte la sección Cereales aprobados por WIC de Wisconsin de esta guía. Al menos una ración de granos al día debe ser WGR.



Regla de tres

Use los granos mencionados a la derecha cuando use este diagrama de flujo.



Granos y harinas integrales

Amaranto	Grañones	Hojuelas de centeno	Grano de maíz integral
Arroz integral	Masa harina	Sorgo	Harina de einkor de grano entero
Bulgur	Mijo	Escanda y granos de trigo	Espelta de grano entero
Masa de maíz	Harina de maíz nixtamalizado	Granos integrales brotados	Hojuelas de trigo de grano entero
Trigo roto	Sémola de maíz nixtamalizada	Teff	Cebada de grano entero
Trigo molido	Avena/harina de avena: Copos de avena, cortados, de cocimiento rápido, tradicional, instantánea	Triticale	Centeno integral
Trigo en copos (copos de trigo)	Quinoa	Arroz salvaje	Sémola de trigo integral
Harina sin cernir (Graham)		Maíz entero	Harina de trigo integral
		Sémola de maíz integral	

Granos y harinas enriquecidas

Harina bromada enriquecida	Arroz enriquecido
Harina de maíz enriquecido	Harina de arroz enriquecido
Harina de durum enriquecida	Harina de centeno enriquecida
Harina de trigo durum enriquecida	Harina de trigo enriquecida
Farina enriquecida	Harina blanca enriquecida

Además de los ingredientes mencionados antes:

- Cuando los nutrientes (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina) aparece al final de la lista de ingredientes, separados de los granos, todo el producto es enriquecido.
- Cuando los nutrientes (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina) aparecen después de un grano o harina, entonces el grano o la harina está enriquecida.

Salvados y germen

Salvado de trigo	Salvado de centeno
Salvado de avena	Salvado de trigo
Salvado de arroz	Germen de trigo

Derivados de granos

No cuentan como granos y se ignoran

Fibra de celulosa	Almidón de arroz
Almidón de maíz	Almidón de tapioca
Dextrina de maíz	Gluten de trigo
Almidón alimentario modificado	Almidón de trigo
	Dextrina de trigo
Almidón de papa	

Granos y harinas no bonificables

No puede ser uno de los primeros tres ingredientes de grano

Cualquier harina de frijol, legumbres, nueces o semillas	Sémola de maíz	Fibra de avena	Harina de tapioca
Mala de cebada	Harina de trigo cultivada	Cebada perlada	Trigo
Harina bromada	Harina de durum	Harina de papa	Harina de trigo
Maíz	Harina de maíz desgerminizada	Harina de arroz	Harina blanca
Fibra de maíz	Farina	Sémola	Harina de maíz amarillo
	Harina de cebada	Harina de soja	Sémola de maíz amarillo