

Tabla de Granos CACFP - Componente de Cuidado para Adultos

(CACFP Grains Chart – Adult Care Component)

Todos los granos deben ser granos enteros, enriquecidos, o elaborados con harina de grano enriquecido o integral, y/o sémola, salvado, y/o germen.

Al menos una porción por día debe ser rica en granos enteros

El tamaño de la porción para los adultos es 2 para el desayuno y el almuerzo y 1 para la merienda

Grupo A	Tamaño mínimo de la porción para el grupo A
<ul style="list-style-type: none"> • Pan de tipo recubierto • Palitos de pan (duros) • Fideos Chow Mein • Galletas (saladas y galletas de aperitivo) • Crutones • Pretzels (duros) • Relleno (seco) Nota: los pesos se aplican al pan en relleno • Tortas de arroz 	<p>2 porciones = 40 gm o 1.4 onzas</p> <p>1 porción = 20 gm o 0.7 onzas</p>
Grupo B	Tamaño Mínimo de Porción para el Grupo A
<ul style="list-style-type: none"> • Rosquillas • Pan de tipo recubierto • Bizcochos • Panes (blanco, trigo, trigo integral, pasas) • Bollos (hamburguesa, perro caliente) • Pielas enrolladas de huevo • Panecillos ingleses • Pan de pita (blanco, trigo, trigo integral) • Corteza de pizza • Pretzels (blandos) • Panecillos (cena, blanco, trigo, trigo integral, patata) • Tortillas (trigo o maíz) • Chips de tortillas (trigo o maíz) • Conchas de taco 	<p>2 porciones = 50 gm o 1.8 onzas</p> <p>1 porción = 25 gm o 0.9 onzas</p>
Grupo C	Tamaño Mínimo de Porción para el Grupo C
<ul style="list-style-type: none"> • Pan de Maíz • Pastelillo de maíz • Croissants • Panqueques • Corteza de tarta de pasteles sabrosos (es decir, tarta de verduras o quiche) • Gofres 	<p>2 porciones = 62 gm o 2.2 onzas</p> <p>1 porción = 31 gm o 1.1 onzas</p>
Grupo D	Tamaño Mínimo de Porción para el Grupo D
<ul style="list-style-type: none"> • Magdalenas (todas, excepto de maíz) 	<p>2 porciones = 100 gm o 3.6 onzas</p> <p>1 porción = 50 gm o 1.8 onzas</p>

Tabla de Granos CACFP - Componente de Cuidado para Adultos

(CACFP Grains Chart – Adult Care Component)

Todos los granos deben ser granos enteros, enriquecidos, o elaborados con harina de grano enriquecido o integral, y/o sémola, salvado, y/o germen.

Al menos una porción por día debe ser rica en granos enteros

El tamaño de la porción para los adultos es 2 para el desayuno y el almuerzo y 1 para la merienda

Grupo E	Tamaño Mínimo de Porción para el Grupo E
<ul style="list-style-type: none"> • Tostada francesa 	<p>2 porciones = 126 gm o 4.4 onzas</p> <p>1 porción = 63 gm o 2.2 onzas</p>
Grupo F	Tamaño Mínimo de Porción para el Grupo F
<ul style="list-style-type: none"> • Cebada • Cereales de Desayuno (cocidos) * • Bulgur o trigo agrietado • Macarrones (todas las formas) • Fideos (todas las variedades) • Pasta (todas las formas) • Raviolis (sólo fideos) • Arroz (enriquecido blanco o marrón) 	<p>2 porciones = 1 taza cocida o 50 gm (1.8 onzas) secas</p> <p>1 porción = ½ taza cocida o 25 gm (0.9 onzas) secas</p>
Grupo G	Tamaño Mínimo de Porción para el Grupo G
<ul style="list-style-type: none"> • Cereales para el desayuno listos para comer (frío y seco) * 	<p>2 porciones = 1½ tazas o 2 onzas, la que sea menos</p> <p>1 porción = ¾ taza o 1 onza, la que sea menos</p>

* Cereales para el desayuno, incluyendo los cereales listos para comer e instantáneos o los regulares calientes:

Debe contener no más de **6 gramos** de azúcar por onza seca

Debe ser rico en granos enteros, enriquecido, o fortificado

Se sirven tradicionalmente como un menú de desayuno, pero se puede servir en comidas aparte del desayuno

Postres a Base de Granos – NO ACREDITABLES EN EL CACFP

Los postres caseros a base de cereales hechos con granos enteros y/o menos azúcar y grasa no son acreditables. Artículos similares a los de la lista, pero con un nombre diferente (por ejemplo, desayuno redondo, desayuno plano) no son acreditables.

Brownies	Pan de Jengibre
Dulces biscotti y bollos hechos con frutas, glaseado, etc.	Cortezas de tartas de postre, zapateros, y empanadas de fruta
Pastel, incluyendo pastel de café y pastel de taza	Pudín de pan dulce y arroz con leche
Barras de cereal, barras de desayuno, barras de granola	Panecillos dulces, incluyendo panecillos de canela
Galletas, incluidas las obleas de vainilla	Pastelería Tostada
Donas	