

## Tabla de Granos de CACFP Componente de Cuidado Infantil

(CACFP Grains Chart Child Care Component)

Los artículos de granos deben ser de granos enteros o enriquecidos o hechos con harina de grano entero o enriquecido, o sémola, salvado y/o germen. Para las comidas y meriendas servidas a niños y adultos, al menos una porción de granos por día debe ser rica en granos enteros.

*Esta tabla es una guía para los artículos comúnmente servidos. Si se sirve un artículo no listado abajo, determine la cantidad requerida (gramos o onzas) por grupo de edad (1-5 o 6-18 años) y use la etiqueta de datos nutricionales para los productos comprados, o pese artículos caseros para determinar el tamaño de la porción.*

Grupo A	<u>1-5 años</u> Tamaño de porción <sup>1</sup>	<u>6-18 años</u> Tamaño de porción <sup>1</sup>
	Peso mínimo 10 gramos (0,4 onzas)	Peso mínimo 20 gramos (0,7 onzas)
Palitos de pan (duros – aprox. 7 ¾ pulgadas ")	2 palillos	3 palillos
Fideos Chow Mein	1/4 taza	1/2 taza
Galletas (Saladas)	4 cuadrículas	8 cuadrículas
Galletas saladas (grandes-bocadillo-rondas, óvalos, cuadrados)	4 galletas	8 galletas
Galletas (1 pulgada cuadrada)	6 galletas	12 galletas
Galletas (cuadrillos de queso)	9 galletas	18 galletas
Galletas (saladas - con forma de pescado o similar)	25 galletas	50 galletas
Crutones	1/4 taza	1/2 taza
Tostada Melba	3 rebanadas	5 rebanadas
Pretzels (mini pretzel torceduras fuertes)	7 pretzels	14 pretzels
Chips de Pretzel	7 chips	14 chips
Tortas de Arroz	1-1/2 tortas	3 tortas
Relleno de Pan (seco)	1/4 taza	1/2 taza
Obleas (centeno)	2 obleas	4 obleas
Biscotes	2 piezas	3 piezas

  

Grupo B	Tamaño de porción <sup>1</sup>	Tamaño de porción <sup>1</sup>
	Peso mínimo 13 gramos (0.5 onzas)	Peso mínimo 25 gramos (0.9 onzas)
Rosquillas (aproximadamente 4 "de diámetro)	1/4 rosquilla	1/2 rosquilla
Rosquillas (aprox. de 3 " de diámetro)	1/2 rosquilla	1 rosquilla
Biscochos (aprox. 2 ½ " de diámetro)	1/2 Biscocho	1 biscocho
Panes (blanco, trigo, trigo integral, pasas)	1/2 rebanada	1 rebanada
Bollos (hamburguesa, perro caliente)	1/2 bollo	1 bollo
Galletas saladas (animales)	6 galletas	12 galletas
Galletas (Graham, con forma de pescado o similar)	19 galletas	37 galletas
Galletas (Graham – 2 ½ "x 5")	1 galleta	2 galletas
Panecillos Ingleses	1/2 Panecillo	1 panecillo
Galletas de Ostras	1/3 taza (30 galletas)	2/3 taza (60 galletas)
Pan de pita (blanco, trigo – 6 ½ ruedas)	1/4 medio	1/2 medio
Corteza de Pizza	Varía según el tamaño ***	Varía según el tamaño ***
Pretzels (blandos)	1/2 pretzel	1 pretzel
Panecillos (cena, blanco, trigo, trigo integral, patata)	1/2 panecillo	1 panecillo
Conchas de Taco 6 "(tortilla de maíz de cáscara dura)	1/2 concha	1 concha
Tortillas 6 "(maíz o trigo)	1/2 tortilla	1 tortilla
Tortillas 8 "(harina)	1/3 tortilla	2/3 tortilla
Tortillas Fritas (redondas o grandes)	6 tortillas (9 mini ruedas)	12 tortillas (18 mini rondas)

<sup>1</sup> El número de artículos por porción son cantidades aproximadas. Es posible que se necesiten cantidades adicionales para proporcionar el peso adecuado para cada grupo, dependiendo del tamaño del artículo utilizado.

\*\*\* La cantidad a servir se basa en el peso del artículo o de la porción. Consulte el Peso Mínimo bajo Tamaño de Porción por grupo o columna.

<b>Grupo C</b>	<b>Tamaño de porción <sup>1</sup></b> <b>Peso mínimo 16 gramos (0,6 oz)</b>	<b>Tamaño de porción <sup>1</sup></b> <b>Peso mínimo 31 gramos (1,1 oz)</b>
Pan de maíz (2 ¼ "x 1½")	1 pieza	2 piezas
Pastelillo de maíz	1/2 Panecillo	1 panecillo
Croissant	1/2 croissant	1 croissant
Albóndigas	Varía según el tamaño ***	Varía según el tamaño ***
Hush Puppies (grandes)	Varía según el tamaño ***	Varía según el tamaño ***
Panquecas (aproximadamente 4 "de diámetro)	1/2 Panqueca	1 panqueca
Bollitos	1/2 Bollito	1 bollito
Pastel de Maíz	Varía según el tamaño ***	Varía según el tamaño ***
Gofres (congelados cuadrados o redondos) (aprox. 4 ")	1/2 gofre	1 gofre

<b>Grupo D</b>	<b>Tamaño de porción <sup>1</sup></b> <b>Peso mínimo 25 gramos (0.9 onzas)</b>	<b>Tamaño de porción <sup>1</sup></b> <b>Peso mínimo 50 gramos (1.8 oz)</b>
Magdalenas (todas menos magdalenas de maíz)	1/2 Magdalena	1 Magdalena

<b>Grupo E</b>	<b>Tamaño de porción <sup>1</sup></b> <b>Peso mínimo 31 gramos (1,1 oz)</b>	<b>Tamaño de porción <sup>1</sup></b> <b>Peso mínimo 63 gramos (2.2 oz)</b>
Tostada Francesa	1/2 rebanada	1 rebanada

<b>Grupo H</b>	<b>Tamaño de porción <sup>1</sup></b> <b>¼ taza cocido (o 13 gramos seco)</b>	<b>Tamaño de porción <sup>1</sup></b> <b>½ taza cocido (o 25 gramos seco)</b>
Cebada	1/4 taza	1/2 taza
Cereales para el Desayuno (cocidos)	1/4 taza	1/2 taza
Bulgur (trigo agrietado)	1/4 taza	1/2 taza
Sémola de Maíz o Harina	1/4 taza	1/2 taza
Macarrones (todas las formas)	1/4 taza	1/2 taza
Fideos de Huevo (todas las variedades)	1/4 taza	1/2 taza
Pasta (todas las formas)	1/4 taza	1/2 taza
Raviolis (sólo fideos)	1/4 taza	1/2 taza
Arroz (enriquecido o marrón)	1/4 taza	1/2 taza

<b>Grupo I</b>	<b>1-2 años de edad</b>	<b>3-5 años de edad</b>	<b>6-18 años de edad</b>
Cereales, Listos para comer (Trigo, maíz, arroz, avena, granola) <sup>1</sup>	El tamaño de la porción es 1/4 taza o 0.33 onza, el que sea menor	El tamaño de la porción es 1/3 taza o 0.5 onzas, el que sea menor	El tamaño de la porción es ¾ taza o 1 onza, el que sea menor

### 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, incluyendo las obleas de vainilla	Pastelería Tostada
Donas	

<sup>1</sup> El número de artículos por porción son cantidades aproximadas. Es posible que se necesiten cantidades adicionales para proporcionar el peso adecuado para cada grupo, dependiendo del tamaño del artículo utilizado.

\*\*\* La cantidad a servir se basa en el peso del artículo o de la porción. Consulte el Peso Mínimo bajo Tamaño de Porción por grupo o columna.