

# Hojas auxiliares del CACFP

Nutrición de las mentes y los cuerpos de todas las edades con comidas nutritivas



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS  
**COMISIONADO SID MILLER**

Línea directa para denunciar fraudes: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711  
Línea gratuita: (877) TEX-MEAL | Para personas con impedimentos auditivos: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición  
Programa de Alimentos para el  
Cuidado Infantil y de Adultos

Este producto fue financiado por USDA.  
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Updated 9/17/2021  
www.SquareMeals.org  
www.SquareMeals.org

Esta página se deja  
intencionalmente  
en blanco

Siglas del Programa de Nutrición Infantil	Término
CACFP	Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil y de Adultos
CCC	Guardería infantil
CE	Entidad contratante
CN	Nutrición infantil
CNP	Programa de Nutrición Infantil
DCH	Guardería
DGA	Pautas alimenticias para estadounidenses
EG	Grano enriquecido
eq	equivalente
ESC	Centro de Servicios Educativos
F	Fruta
FBG	Guía de compra de alimentos
FNS	Servicio de Alimentos y Nutrición
g	gramo
IFIF	Fórmula para bebés fortificada con hierro
IFIC	Cereal infantil fortificado con hierro
M/MA	Carne/Sustituto de carne
MPR	Registro de producción de comidas
NSLP	Programa Nacional de Almuerzos Escolares
OVS	Ofrecer o servir
oz	Onza
POS	Punto de servicio
RDA	Cantidad diaria recomendada
SBP	Programa de Desayunos Escolares
SFSP	Programa del Servicio de Alimentos de Verano
TDA	Departamento de Agricultura de Texas
USDA	Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
VA	Verdura adicional
VDG	Verdura de color verde oscuro
VG	Verdura
VL	Verduras leguminosas
VO	Otra verdura
VR	Verdura roja
VS	Verdura almidonada
WGR	Rico en granos integrales

# Actualizaciones para PY 2021-2022

## Equivalentes en onzas

1 de octubre de 2021: las entidades contratantes del CACFP deben acreditar los granos utilizando equivalentes en onzas (oz eq). Los registros de producción de comidas deben reflejar las porciones de granos en oz eq.

## Recopilación de datos de raza/etnia por observación e identificación visuales

17 de mayo de 2021: la observación e identificación visuales por parte de los operadores del CACFP ya no es una práctica permitida para la recopilación de datos de raza o etnia.

## Siglas en recetas:

Siglas	Término
Aprox.	aproximado(a)
tsp o t	cucharadita
Tbsp o T	cucharada
pt	pinta
qt	cuarto de galón
gal	galón
wt	peso
oz	onza
lb o #	libra (ejemplo: 3 #)
g	gramo
kg	kilogramo
vol	volumen
mL	mililitro
L	litro
fl oz	onza líquida
n.º o #	número (ejemplo: n.º 3)
in o "	pulgada (ejemplo: 12")
°F	grado Fahrenheit
°C	grado Celsius o centígrado

## Equivalentes en volumen para líquidos:



Medida	1º equivalente	2º equivalente
60 gotas	= 1 tsp	
1 Tbsp	= 3 tsp	= 0.5 fl oz
1/8 taza	= 2 Tbsp	= 1 fl oz
1/4 taza	= 4 Tbsp	= 2 fl oz
1/3 taza	= 5 Tbsp + 2 tsp	= 2.65 fl oz
3/8 taza	= 6 Tbsp	= 3 fl oz
1/2 taza	= 8 Tbsp	= 4 fl oz
5/8 taza	= 10 Tbsp	= 5 fl oz
2/3 taza	= 10 Tbsp + 2 tsp	= 5.3 fl oz
3/4 taza	= 12 Tbsp	= 6 fl oz
7/8 taza	= 14 Tbsp	= 7 fl oz
1 taza	= 16 Tbsp	= 8 fl oz
1/2 pinta	= 1 taza	= 8 fl oz
1 pinta	= 2 tazas	= 16 fl oz
1 cuarto de galón	= 2 pintas	= 32 fl oz
1 galón	= 4 cuartos de galón	= 128 fl oz

## Pesos equivalentes:



Medida	1º equivalente	2º equivalente
1 oz	= 1/16 lb	= 0.063 lb
4 oz	= 1/4 lb	= 0.250 lb
8 oz	= 1/2 lb	= 0.500 lb
12 oz	= 3/4 lb	= 0.750 lb
16 oz	= 1 lb	= 1.000 lb

## Fracción a equivalentes decimales:



Fracciones	Equivalentes decimales
1/8	= 0.125
1/4	= 0.250
1/3	= 0.333
3/8	= 0.375
1/2	= 0.500
5/8	= 0.625
2/3	= 0.666
3/4	= 0.750
7/8	= 0.875

## Equivalentes métricos en peso:



Unidad habitual ( <i>avoirdupois</i> )	Unidades métricas
<b>Onzas (oz)</b>	<b>Gramos (g)</b>
1 oz	= 28.35 g
4 oz	= 113.4 g
8 oz	= 226.8 g
16 oz	= 453.6 g
<b>Libras (lb)</b>	<b>Gramos (g)</b>
1 lb	= 453.6 g
2 lb	= 907.2 g
<b>Libras (lb)</b>	<b>Kilogramos (kg)</b>
2.2 lb	= 1 kg (1000 g)

## Equivalente en volumen:



Unidad habitual (fl oz)	Unidades métricas
1 taza = 8 fl oz	= 236.59 mL
1 qt = 32 fl oz	= 946.36 mL
1.5 qt = 48 fl oz	= 1.42 L
33.818 fl oz	= 1.0 L

## Sacabolas (platos):



Tamaño/n.º <sup>1</sup>	Medida al ras	Código de color
6	2/3 taza	Utilice puntos de colores que coincidan con la codificación de color específica de la marca de los tamaños de sacabolas.
8	1/2 taza	
10	3/8 taza	
12	1/3 taza	
16	1/4 taza	
20	3-1/3 Tbsp	
24	2-2/3 Tbsp	
30	2 Tbsp	
40	1-2/3 Tbsp	
50	3-3/4 tsp	
60	3-1/4 tsp	
70	2-3/4 tsp	
100	2 tsp	

<sup>1</sup> Los sacabolas son para zurdos, diestros o de apretar que puedan usarse para ambas manos. El número en el sacabolas indica cuántas cucharadas de sacabolas equivalen a un cuarto de galón. Por ejemplo, ocho sacabolas n.º8=1 cuarto de galón.



## Cucharas para cocinar o servir:

### Cucharas sólidas



### Cucharas perforadas



### Cucharas ranuradas



Las cucharas varían en longitud (11", 13", 15", 18", 21") para facilitar su uso al cocinar o servir. Las cucharas pueden tener mangos de plástico resistentes al calor. Los sacabolas rasos, los cucharones y los servidores de porciones brindan un control de porciones más exacto que las cucharas para servir, que no son medidas estandarizadas de volumen.

## Cucharas especiales:






Una muesca para el pulgar en el mango de una cuchara o servidor evita que la cuchara se deslice dentro de la sartén e impide que las manos se deslicen dentro de los alimentos. Las cucharas de tres bordes (sólidas o perforadas) tienen un borde plano que aumenta el área donde la cuchara toca el fondo de la sartén al revolver.

## Cucharones y servidores de porciones:



Cucharón (fl oz)	Medida aprox.	Servidor de porciones (fl oz)	
1	1/8 taza	1	<p>Los cucharones y los servidores de porciones (cucharas medidoras para servir con volumen estandarizado) están etiquetados con “oz”. “Fl oz” sería más exacto, ya que miden volumen, no peso.</p> <p>Use cucharones para servir sopas, estofados, platos cremosos, salsas, jugos de carnes y otros productos líquidos.</p> <p>Utilice servidores de porciones (sólidos o perforados) para porcionar sólidos y semisólidos tales como frutas, verduras y condimentos.</p>
2	1/4 taza	2	
3	3/8 taza	3	
4	1/2 taza	4	
6	3/4 taza	6	
8	1 taza	8	
12	1-1/2 tazas	No disponible	

## Capacidad de sartenes con vaporera:

Tamaño de la sartén	Capacidad aprox.	Tamaño de porción	Cucharón (fl oz)	Sacabolas n.º	N.º aprox. de porciones
<b>12" x 20" x 2-1/2"</b> 	2 gal	1/2 taza	4 oz	8	64
		3/8 taza	3 oz	10	80
		1/3 taza	2.65 oz	12	96
		1/4 taza	2 oz	16	128
<b>12" x 20" x 4"</b> 	3-1/2 gal	1/2 taza	4 oz	8	112
		3/8 taza	3 oz	10	135
		1/3 taza	2.65 oz	12	168
		1/4 taza	2 oz	16	224
<b>12" x 20" x 6"</b> 	5 gal	1/2 taza	4 oz	8	160
		3/8 taza	3 oz	10	200
		1/3 taza	2.65 oz	12	240
		1/4 taza	2 oz	16	320



# Conceptos básicos de un vistazo *(continuación)*



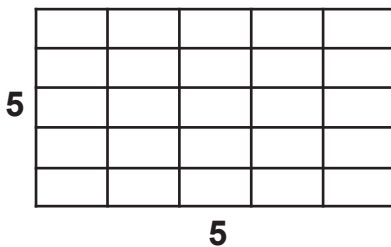
## Dimensiones aproximadas de tamaños de porción para diferentes tamaños de bandejas

Tipo de sartén	Tamaño aprox.	N.º y tamaño aprox. de porciones por sartén		
		25	50	100
Bandeja para hornear o con vaporera o bollo	12" x 20" x 2-1/2"	2" x 3-3/4"	2" x 2"	No disponible
	18" x 26" x 1"	3-1/4" x 5"	3-1/4" x 2-1/2"	1-3/4" x 2-1/2"

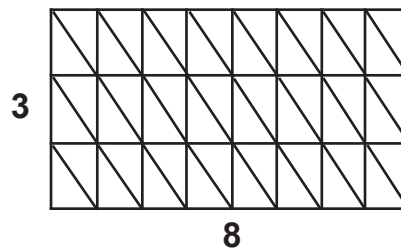
## Planos de corte para porcionado:



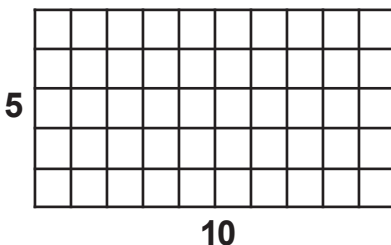
Para 25 porciones, corte 5 x 5:



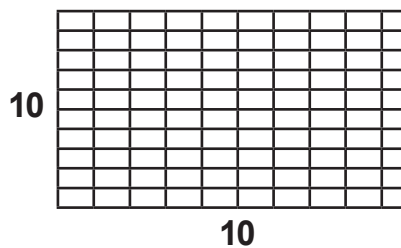
Para 48 porciones, corte 3 x 8 y luego en diagonal:



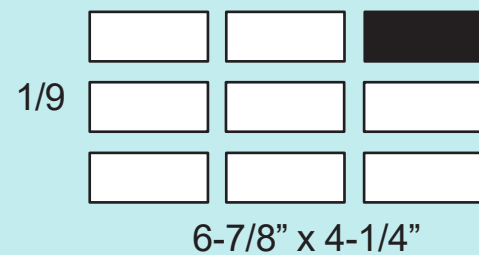
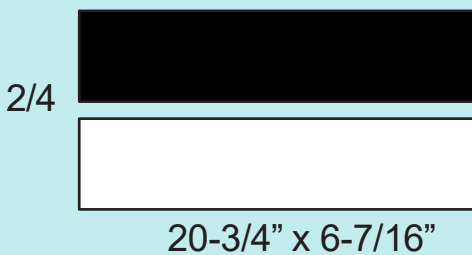
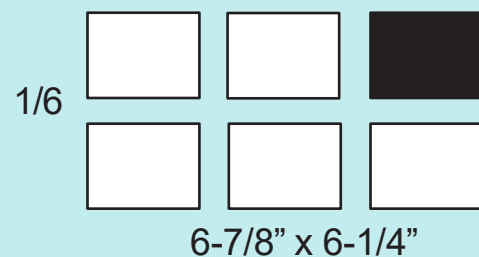
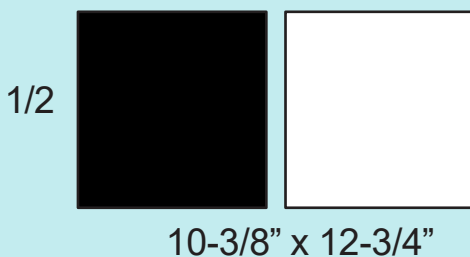
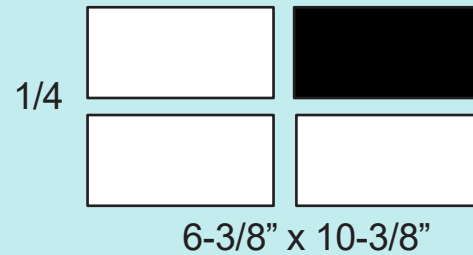
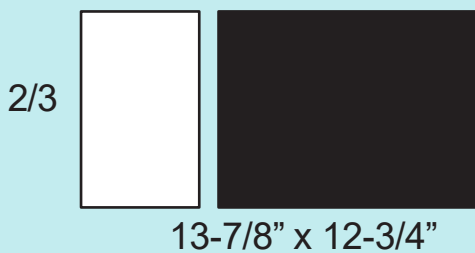
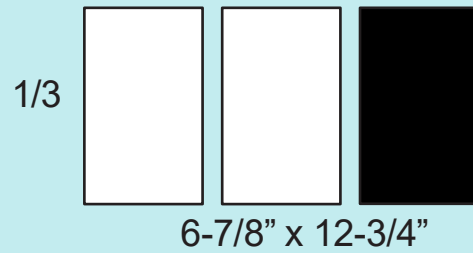
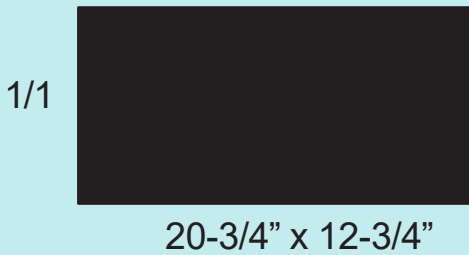
Para 50 porciones, corte 5 x 10:



Para 100 porciones, corte 10 x 10:



## Otros tamaños de sartén:



Las sartenes con vaporera o para encimera están disponibles en diversos tamaños. Las sartenes de tamaño más pequeño pueden necesitar el uso de una barra adaptadora.

# PATRONES DE COMIDAS DEL CACFP: PRÁCTICAS RECOMENDADAS



Los patrones de comidas del CACFP sientan las bases para un patrón de alimentación saludable para niños y adultos bajo cuidado. El USDA también ha desarrollado las siguientes prácticas recomendadas opcionales que se basan en los patrones de comidas y destacan las áreas donde los centros y las guarderías pueden tomar medidas adicionales para mejorar aún más la calidad nutricional de las comidas que sirven.

## Bebés

- Apoye a las madres que eligen amamantar a sus bebés alentándolas a que proporcionen leche materna a sus bebés en la guardería y ofreciéndoles un área privada y tranquila que sea cómoda e higiénica para las madres que vienen al centro o a la guardería para amamantar.

## Verduras y frutas

- Haga que al menos uno de los dos componentes requeridos de una botana sea una verdura o una fruta.
- Sirva una variedad de frutas y elija frutas enteras (frescas, enlatadas, secas o congeladas) con más frecuencia que jugo.
- Proporcione por lo menos una porción de cada una de las verduras de color verde oscuro, verduras rojas y naranjas, frijoles y guisantes (legumbres), verduras almidonadas y otras verduras una vez por semana.

## Granos

- Proporcione por lo menos dos porciones de granos ricos en granos integrales<sup>1</sup> por día.

## Carne y sustitutos de carne

- Sirva solo carnes magras, nueces y legumbres.
- Limite la porción de carnes procesadas a no más de una porción por semana.
- Sirva solo quesos naturales y elija quesos bajos en grasa o semidescremados.

## Leche

- Sirva solo leche sin sabor a todos los participantes. Si se sirve leche saborizada sin grasa a niños de 6 años de edad en adelante o adultos, use la etiqueta de información nutricional para seleccionar y servir leche saborizada que no contenga más de 22 gramos de azúcar por cada 8 onzas líquidas, o la leche saborizada con la cantidad mínima de azúcar si no se dispone de leche saborizada dentro de este límite de azúcar.
- Sirva agua como bebida cuando sirva yogur en lugar de leche para adultos.

*Nota: las prácticas recomendadas reflejan las sugerencias de las Pautas alimenticias para estadounidenses y de la Academia Nacional de Medicina para ayudar aún más a aumentar el consumo de verduras, frutas y cereales integrales de los participantes, así como reducir el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas.*

1. Los alimentos ricos en cereales integrales deben contener por lo menos un 50 % de cereales integrales.

# Patrón de comidas para bebés

## Fomento y apoyo de la lactancia materna

- Los proveedores pueden recibir un reembolso por comidas que contengan leche materna, ya sea proporcionadas por la madre o que amamenten directamente a su bebé en la guardería o en el hogar.
- A los bebés de 0 a 5 meses de edad solo se les sirve leche materna y fórmula para bebés.
- Para los niños de 1 año de edad en adelante, la leche materna se puede utilizar para cubrir el componente de leche líquida de una comida. No se requiere una solicitud por escrito de los padres.

## Comidas apropiadas para el desarrollo

- Hay dos grupos de edad para bebés: de 0 a 5 meses y de 6 a 11 meses.
- Los alimentos sólidos se introducen de manera gradual alrededor de los 6 meses de edad, según sea apropiado para el desarrollo.

## Comidas más nutritivas

- Requiere que se sirva una verdura o fruta, o una combinación, como botana para bebés de 6 a 11 meses de edad.
- Ya no permite que se sirvan jugos, queso o queso para untar.
- Permite que los cereales listos para comer se sirvan solo durante la hora de la botana.

	0 a 5 MESES	6 a 11 MESES
Desayuno	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o de fórmula	6 a 8 onzas líquidas de leche materna o de fórmula, y 0 a ½ oz eq de cereal para bebés fortificado con hierro, 0 a 4 cucharadas de carne, pescado, aves de corral, huevos completos, frijoles o guisantes secos cocidos; o 0 a 2 oz de queso; o 0 a 4 oz (en volumen) de requesón; o 0 a 4 oz de yogur; o una combinación*, y 0 a 2 cucharadas de verduras, frutas o ambos*
Almuerzo o cena	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o de fórmula	6 a 8 onzas líquidas de leche materna o de fórmula, y 0 a ½ oz eq de cereal para bebés fortificado con hierro, 0 a 4 cucharadas de carne, pescado, aves de corral, huevos completos, frijoles o guisantes secos cocidos; o 0 a 2 oz de queso; o 0 a 4 oz (en volumen) de requesón; o 0 a 4 oz de yogur; o una combinación*, y 0 a 2 cucharadas de verduras, frutas o ambos*
Botana	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o de fórmula	2 a 4 onzas líquidas de leche materna o de fórmula, y 0 a ½ oz eq de pan o artículos similares al pan; 0 a ¼ oz eq de galletas saladas; o 0 a ½ oz eq de cereal para bebés fortificado con hierro*, y 0 a 2 cucharadas de verduras, frutas o ambos*

\* Requerido cuando el bebé está listo para su desarrollo.

Todos los tamaños de las porciones son cantidades mínimas de los componentes de los alimentos que se deben servir.  
A partir del 1 de octubre de 2021, se utilizarán equivalentes en onzas para determinar la cantidad de grano acreditable.

# Patrones de comidas para niños y adultos

Los patrones de comidas incluyen una variedad de verduras, frutas y granos integrales, con pequeñas cantidades de azúcar agregada y grasas saturadas. Elementos adicionales a tener en cuenta al servir comidas:

## Mayor variedad de verduras y frutas

- Las verduras y las frutas son componentes separados para el almuerzo y la cena.
- El jugo se limita a una vez al día en todas las ocasiones en las que se come.
- Se puede servir una segunda verdura en lugar de fruta en el almuerzo o la cena.

## Más granos integrales

- Por lo menos una porción al día en todas las ocasiones de comer debe ser rica en granos integrales.
- Los postres a base de granos no cuentan para el componente de granos.

## Más opciones de proteínas

- La carne o los sustitutos de carne se pueden servir en lugar de todo el componente de granos en el desayuno un máximo de tres veces por semana.
- El tofu, el yogur de soya, el *tempeh* y el surimi son sustitutos de carne acreditables.

## Menos azúcar agregado

- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.
- Los cereales para el desayuno deben contener menos de 6 gramos de azúcar por onza seca.

## Haga que cada sorbo cuente

- A los niños de 1 año de edad se les debe servir leche entera sin sabor.
- A los niños de 2 a 5 años de edad se les debe servir leche sin sabor, baja en grasa o sin grasa.
- A los niños de 6 años en adelante, así como a los adultos, se les debe servir leche sin sabor, baja en grasa o sin grasa, o leche sin grasa saborizada.
- A los adultos se les puede servir yogur en lugar de leche una vez al día; la leche es opcional en la cena solo para adultos.

## Mejoras adicionales

- Se permite ofrecer o servir para adultos y programas extracurriculares en situaciones de riesgo, excluyendo botanas.
- No se permite freír como método de preparación de alimentos en el lugar.

# Patrones de comidas para niños y adultos

Patrones de comidas para desayuno	1 A 2 AÑOS	3 A 5 AÑOS	6 A 12 y 13 A 18 AÑOS	ADULTOS
Leche	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza
Verduras, fruta o ambos	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Granos	1/2 oz eq*	1/2 oz eq*	1 oz eq*	2 oz eq*

\*La carne y los sustitutos de carne se pueden utilizar para sustituir el componente de granos integrales un máximo de tres veces por semana.

oz eq = equivalentes en onzas

El yogur se puede usar para cumplir con el requisito de leche líquida para adultos una vez al día cuando el yogur no se usa como sustituto de carne en la misma comida.

Patrones de comidas para almuerzo y cena	1 A 2 AÑOS	3 A 5 AÑOS	6 A 12 y 13 A 18 AÑOS	ADULTOS
Leche	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza*
Carne/Sustitutos de carne	1 oz	1 1/2 oz	2 oz	2 oz
Verduras	1/8 taza	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Frutas	1/8 taza	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Granos	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	2 oz eq

\*No se requiere una porción de leche en las comidas de la cena para adultos.

oz eq = equivalentes en onzas

El yogur se puede usar para cumplir con el requisito de leche líquida para adultos una vez al día cuando el yogur no se usa como sustituto de carne en la misma comida.

En lugar de ofrecer una fruta y verdura para el almuerzo o la cena, se pueden servir dos (2) verduras; sin embargo, se deben servir dos tipos diferentes de verduras.

Patrones de comidas para botanas	1 A 2 AÑOS	3 A 5 AÑOS	6 A 12 y 13 A 18 AÑOS	ADULTOS
Leche	1/2 taza	1/2 taza	1 taza	1 taza
Carne/Sustitutos de carne	1/2 oz	1/2 oz	1 oz	1 oz
Verduras	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	1/2 taza
Frutas	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	1/2 taza
Granos	1/2 oz eq	1/2 oz eq	1 oz eq	1 oz eq

Seleccione dos de los cinco componentes para la botana.

oz eq = equivalentes en onzas

*Nota: Todos los tamaños de las porciones son cantidades mínimas de los componentes de los alimentos que se deben servir.*

*Las actualizaciones recientes de los tamaños de porciones sugeridas se han puesto al día a partir de los requisitos del USDA desde 1969 y están vigentes a partir del 1 de octubre de 2017.*

*A partir del 1 de octubre de 2021, se utilizarán equivalentes en onzas para determinar la cantidad de grano acreditable.*

# Fórmulas útiles

## Al planificar cuánto preparar o comprar:

$$\frac{\text{N.º de porciones necesarias}}{\text{Factor de hojas auxiliares}} = \text{Cantidad de unidades compradas necesarias}$$

### Ejemplo: 30 porciones de puré de manzana, lata n.º 10

$$\frac{30 - \frac{1}{4} \text{ c porciones (Niños de 3 a 5, 6 a 12, 13 a 18 años)}}{47.6 - \frac{1}{4} \text{ c porciones / lata n.º 10 (Factor de hojas auxiliares)}} = \text{Se necesitan 0.63 latas n.º 10 (redondee hacia arriba si es un decimal)} = \text{Se puede necesitar una lata n.º 10}$$

## Cuando identifique cuántas porciones tiene disponibles y revise sus cálculos:

$$\text{N.º de unidades compradas disponibles} \times \text{Factor de hojas auxiliares} = \text{N.º de porciones disponibles}$$

### Ejemplo: Puré de manzana, lata n.º 10

$$2 \text{ latas n.º 10 de puré de manzana} \times 47.6 - \frac{1}{4} \text{ c porciones / lata n.º 10 (factor de hojas auxiliares)} = 95.2 - \frac{1}{4} \text{ c porciones (siempre redondee hacia abajo si es un decimal)}$$

# Leche

## Tablas de referencia rápida

Utilice las siguientes páginas para determinar rápidamente la cantidad de porciones en una unidad de compra.

LECHE	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Leche, líquida	Galón	32	21.3	16
Leche, líquida	Cuarto de galón	8	5.3	4
Leche, líquida	Pinta	4	2.6	2



# CARNE/SUSTITUTO DE CARNE

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1 oz	1.5 oz	2 oz
Frijoles: norteños, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	32.4	21.6	16.2
Frijoles: norteños, secos, enteros, cocidos	Libra	25.5	17	12.7
Frijoles: rojos, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	38.9	25.9	19.4
Frijoles: rojos, secos, enteros, cocidos	Libra	24.8	16.5	12.4
Frijoles: pinto, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.2	24.8	18.6
Frijoles: pinto, secos, cocinados, escurridos	Libra	21	14	10.5
Frijoles: refritos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	49.6	33	24.8
Frijoles: refritos, deshidratados, cocidos	Libra	20.5	13.6	10.2
Carne de res: molida, fresca o congelada, 10 % de grasa, cocida	Libra	12.1	8	6
Carne de res: molida, fresca o congelada, 15 % de grasa, cocida	Libra	12	8	6
Carne de res: molida, fresca o congelada, 20 % de grasa, cocida	Libra	11.8	7.8	5.9
Queso: amarillo, mozzarella, cheddar	Libra	16	10.6	8
Queso: requesón o ricotta (1/4 de caja con porción de 2 oz = 1 oz de MMA)	Libra	8	5.3	4
Pollo: ocho (8) piezas, congelado, calentado Una (1) pechuga O un (1) muslo y un (1) ala O un (1) muslo con espalda = 2 oz de MMA	Caja de 40 lb			83
Pollo: en trocitos o desmenuzado, cocido, congelado	Libra	16	10.6	8
Huevos: congelados, huevos enteros, pasteurizados	Libra	18	12	9
Huevos: con cáscara, frescos, grandes, enteros	Docena	24	16	12
Mantequilla de maní/almendras/girasol (incluyendo baja en grasa) (2 Tbsp = 1 oz de MMA)	Lata n.º 10	#30 SC 97.5	#20 SC 65	#16 SC 48.7
Mantequilla de maní/almendras/girasol (incluyendo baja en grasa) (2 Tbsp = 1 oz de MMA)	Envase de 32 oz	#30 SC 28.8	#20 SC 19.2	#16 SC 14.4

# CARNE/SUSTITUTO DE CARNE *(continuación)*

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1 oz	1.5 oz	2 oz
Cerdo: curado suave, listo para cocinar, refrigerado o congelado, jamón sin hueso (1.2 oz de jamón con agua agregada = 1 oz de MMA) (1.8 oz de jamón con agua agregada = 1.5 oz de MMA) (2.44 oz de jamón con agua agregada = 2 oz de MMA)	Libra	10	6.6	5
Atún: envasado en agua, enlatado, en trozos, escurrido	Lata de 12 oz	10.5	7	5.2
Atún: envasado en agua, enlatado, en trozos, escurrido	Lata de 66 1/2 oz	51.2	34.1	25.6
Pavo: deshuesado, fresco o congelado con piel	Libra	11.2	7.4	5.6
Pavo: cocido, congelado, en trocitos o desmenuzado, sin piel	Libra	16	10.6	8
Jamón de pavo: completamente cocido, refrigerado o congelado (1.4 oz = 1 oz de MMA) (2.1 oz = 1.5 oz de MMA) (2.8 oz = 2 oz de MMA)	Libra	11.2	7.4	5.6
Jamón de pavo: completamente cocido, refrigerado o congelado (15 % de ingredientes añadidos) (1.7 oz = 1 oz de MMA) (2.6 oz = 1.5 oz de MMA) (3.4 oz = 2 oz de MMA)	Libra	9.41	6.2	4.7
Asado de pavo: congelado, sin hueso, solo alimentos del USDA (sin piel)	Libra	10.5	7	5.2
Pavo: entero, fresco o congelado (sin cuello ni menudencias) (sin piel)	Libra	7.5	5	3.7
Pavo: entero, fresco o congelado (con cuello ni menudencias) (con piel)	Libra	7.6	5.1	3.8
Yogur: fresco o de soya, natural o saborizado, endulzado o sin endulzar, preparado comercialmente (1/2 taza o 4 oz = 1 oz de MMA) (3/4 taza o 6 oz = 1.5 oz de MMA)	Envase de 32 oz	8	5.3	4

# GRANOS/oz eq

Uso de la tabla de referencia de granos/ equivalentes en onzas

1. Mire la etiqueta de información nutricional.
2. Determine cuántos gramos son una porción: Una porción = 5 galletas (16 g)
3. Mire la tabla de referencia de equivalente en onzas, busque el artículo de grano y luego encuentre el rango.
4. Una porción es de 16 g, por lo que es ½ oz eq de granos.



## 1. Información nutricional

▼ Galletas saladas de sal marina originales Premium

alrededor de 28 porciones por envase

2. Tamaño de la porción: 5.00 galletas saladas (16 g)

Cantidad por porción

**Calorías** **70**

Calorías de grasa **0**

Tabla de referencia de granos/ equivalentes en onzas<sup>1, 2</sup>

Grupo A	Gramos a oz eq	Onzas a oz eq
	<b>Equivalente en onzas para el grupo A</b>	
Recubrimiento tipo pan	4. g = 0 oz eq	0.0 oz a 0.1 oz = 0 oz eq
3. de pan (duros)	1 g = 1/4 oz eq	0.2 oz a 0.3 oz = 1/4 oz eq
chow mein	11 g a 16 g = 1/2 oz eq	0.4 oz a 0.5 oz = 1/2 oz eq
Galletas saladas (galletas de soda)	17 g a 21 g = 3/4 oz eq	0.6 oz a 0.7 oz = 3/4 oz eq
Picatostes	22 g a 27 g = 1 oz eq	0.8 oz a 0.9 oz = 1.00 oz eq
Pretzels (duros)	28 g a 32 g = 1.25 oz eq	1.0 oz a 1.1 oz = 1.25 oz eq
Relleno (seco) Nota: el peso se aplica al pan en relleno	33 g a 38 g = 1.50 oz eq	1.2 oz a 1.3 oz = 1.50 oz eq
	39 g a 43 g = 1.75 oz eq	1.4 oz a 1.5 oz = 1.75 oz eq
	44 g a 49 g = 2 oz eq	1.6 oz a 1.7 oz = 2.00 oz eq

<sup>1</sup> En el CACFP, los granos acreditables deben estar constituidos por granos integrales, comida enriquecida o harina enriquecida, salvado o germen. Al menos una porción de granos por día debe cumplir con los criterios de ricos en granos integrales.

<sup>2</sup> A partir del 1 de octubre de 2021, las cantidades de granos se determinan utilizando equivalentes en onzas (oz eq). Utilice la tabla para determinar la cantidad de un artículo de grano que se necesita para alcanzar el equivalente en onzas de grano especificado.

# GRANOS

GRANOS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Grano de cereal, avena: copos, instantánea, seca, cocida	Libra	47.6	23.8
Grano de cereal, avena: copos, regular, seca, cocida	Libra	45.4	22.7
Pasta, coditos: de trigo integral, regulares, secos, cocidos	Libra	32.5	16.2
Pasta, <i>penne</i> : de trigo Integral, seco, cocido	Libra	34.5	17.2
Pasta, espagueti: de trigo integral, regular, seco, cocido	Libra	34	17
Arroz, integral: instantáneo, seco, cocido	Libra	28.8	14.4
Arroz, integral: grano grande, seco, cocido	Libra	17.5	8.75
Arroz, integral: grano grande, seco, parbolizado, cocido	Libra	31	15.5

## Tabla de referencia de granos/ equivalentes en onzas <sup>1</sup> <sup>2</sup>

Grupo A	Gramos a oz eq	Onzas a oz eq
	Equivalente en onzas para el grupo A	
Recubrimiento tipo pan	0 g a 5 g = 0 oz eq	0.0 oz a 0.1 oz = 0 oz eq
Palitos de pan (duros)	6 g a 10 g = 1/4 oz eq	0.2 oz a 0.3 oz = 1/4 oz eq
Fideos <i>chow mein</i>	11 g a 16 g = 1/2 oz eq	0.4 oz a 0.5 oz = 1/2 oz eq
Galletas saladas (galletas de soda)	17 g a 21 g = 3/4 oz eq	0.6 oz a 0.7 oz = 3/4 oz eq
Picatostes	22 g a 27 g = 1 oz eq	0.8 oz a 0.9 oz = 1.00 oz eq
<i>Pretzels</i> (duros)	28 g a 32 g = 1.25 oz eq	1.0 oz a 1.1 oz = 1.25 oz eq
Relleno (seco) Nota: el peso se aplica al pan en relleno	33 g a 38 g = 1.50 oz eq	1.2 oz a 1.3 oz = 1.50 oz eq
	39 g a 43 g = 1.75 oz eq	1.4 oz a 1.5 oz = 1.75 oz eq
	44 g a 49 g = 2 oz eq	1.6 oz a 1.7 oz = 2.00 oz eq

<sup>1</sup> En el CACFP, los granos acreditables deben estar constituidos por granos integrales, comida enriquecida o harina enriquecida, salvado o germen. Al menos una porción de granos por día debe cumplir con los criterios de ricos en granos integrales.

<sup>2</sup> A partir del 1 de octubre de 2021, las cantidades de granos se determinan utilizando equivalentes en onzas (oz eq). Utilice la tabla para determinar la cantidad de un artículo de grano que se necesita para alcanzar el equivalente en onzas de grano especificado.

# GRANOS *(continuación)*

**Tabla de referencia de granos/ equivalentes en onzas <sup>1, 2</sup>**

	Gramos a oz eq	Onzas a oz eq
<b>Grupo B</b>	<b>Equivalente en onzas para el grupo B</b>	
<i>Bagels</i>	0 g a 6 g = 0 oz eq	0.0 oz a 0.24 oz = 0 oz eq
Recubrimiento tipo rebozado	7 g a 13 g = 1/4 oz eq	0.25 oz a 0.49 oz = 1/4 oz eq
Bizcochos	14 g a 20 g = 1/2 oz eq	0.50 oz a 0.74 oz = 1/2 oz eq
Panes (blancos rebanados, de trigo integral, franceses, italianos)	21 g a 27 g = 3/4 oz eq	0.75 oz a 0.99 oz = 3/4 oz eq
Panecillos (de hamburguesa y de perro caliente)	28 g a 34 g = 1 oz eq	1.00 oz a 1.24 oz = 1.00 oz eq
Panecillos (de hamburguesa y de perro caliente)	35 g a 41 g = 1.25 oz eq	1.25 oz a 1.49 oz = 1.25 oz eq
Galletas saladas dulces <sup>5</sup> (galletas Graham: todas las formas, galletas con forma de animal)	42 g a 48 g = 1.50 oz eq	1.50 oz a 1.74 oz = 1.50 oz eq
Pieles de rollos de huevo	49 g a 55 g = 1.75 oz eq	1.75 oz a 1.99 oz = 1.75 oz eq
Panecillos ingleses	56 g a 62 g = 2 oz eq	2.00 oz a 2.24 oz = 2.00 oz eq
Pan pita (blanco, de trigo integral, rico en granos integrales)		
Masa de <i>pizza</i>		
<i>Pretzels</i> (suaves)		
Rollos (blancos, de trigo integral, ricos en granos integrales)		
Tortillas (de trigo o de maíz)		
Totopos (de trigo o de maíz)		
Tortillas para tacos		
<b>Grupo C</b>	<b>Equivalente en onzas para el grupo C</b>	
<i>Cookies</i> <sup>3</sup>	0 g a 8 g = 0 oz eq	0.0 oz a 0.29 oz = 0 oz eq
Pan de maíz	9 g a 16 g = 1/4 oz eq	0.3 oz a 0.59 oz = 1/4 oz eq
Panecillos de maíz	17 g a 25 g = 1/2 oz eq	0.6 oz a 0.89 oz = 1/2 oz eq
Cruasanes	26 g a 33 g = 3/4 oz eq	0.9 oz a 1.19 oz = 3/4 oz eq
Panqueques	34 g a 42 g = 1.00 oz eq	1.2 oz a 1.49 oz = 1.00 oz eq
Masa de tarta ( <i>tartas de postre</i> <sup>3</sup> , <i>zapatero</i> <sup>3</sup> , <i>tartas de frutas</i> <sup>4</sup> y tartas de carne/sustituto de carne)	43 g a 50 g = 1.25 oz eq	1.5 oz a 1.79 oz = 1.25 oz eq
	51 g a 59 g = 1.50 oz eq	1.8 oz a 2.09 oz = 1.50 oz eq
Gofres	60 g a 67 g = 1.75 oz eq	2.1 oz a 2.39 oz = 1.75 oz eq
	68 g a 76 g = 2.00 oz eq	2.4 oz a 2.69 oz = 2.00 oz eq

<sup>3</sup> Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para niños en edad preescolar y para bebés de CACFP o NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 2.10.10.

<sup>4</sup> Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de CACFP y NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 210.10.

<sup>5</sup> Permitido en NSLP (hasta 2.0 eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado), como se especifica en 210.10. Puede contar para el componente de granos en el SBP (kínder a doceavo grado), el CACFP, comidas para bebés y niños en edad preescolar del NSLP/SBP y el SFSP.

# GRANOS *(continuación)*

**Tabla de referencia de granos/ equivalentes en onzas <sup>1</sup> <sup>2</sup>**

	Gramos a oz eq	Onzas a oz eq
<b>Grupo D</b>	<b>Equivalente en onzas para el grupo D</b>	
Rosquillas <sup>4</sup> (de pastel y de levadura, sin escarchar)	0 g a 13 g = 0 oz eq	0.0 oz a 0.49 oz = 0 oz eq
Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola <sup>4</sup> (solas)	14 g a 27 g = 1/4 oz eq 28 g a 41 g = 1/2 oz eq	0.5 oz a 0.99 oz = 1/4 oz eq 1.0 oz a 1.49 oz = 1/2 oz eq
Panecillos (todos, excepto de maíz)	42 g a 54 g = 3/4 oz eq	1.5 oz a 1.99 oz = 3/4 oz eq
Pan dulce <sup>4</sup> (sin escarchar)	55 g a 68 g = 1.00 oz eq	2.0 oz a 2.49 oz = 1.00 oz eq
Repostería para tostadora <sup>4</sup> (sin escarchar)	69 g a 82 g = 1.25 oz eq 83 g a 96 g = 1.50 oz eq 97 g a 109 g = 1.75 oz eq 110 g a 123 g = 2.00 oz eq	2.5 oz a 2.99 oz = 1.25 oz eq 3.0 oz a 3.49 oz = 1.50 oz eq 3.5 oz a 3.99 oz = 1.75 oz eq 4.0 oz a 4.49 oz = 2.00 oz eq
<b>Grupo E</b>	<b>Equivalente en onzas para el grupo E</b>	
Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola <sup>4</sup> (con nueces, frutos secos y/o trozos de chocolate)	0 g a 17 g = 0 oz eq 18 g a 34 g = 1/4 oz eq	0.0 oz a 0.59 oz = 0 oz eq 0.6 oz a 1.19 oz = 1/4 oz eq
Galletas dulces <sup>3</sup> (con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o purés de frutas)	35 g a 51 g = 1/2 oz eq 52 g a 68 g = 3/4 oz eq	1.2 oz a 1.79 oz = 1/2 oz eq 1.8 oz a 2.39 oz = 3/4 oz eq
Rosquillas <sup>4</sup> (de pastel y fermentadas con levadura, escarchadas o glaseadas)	69 g a 86 g = 1.00 oz eq	2.4 oz a 2.99 oz = 1.00 oz eq
Tostada francesa	87 g a 103 g = 1.25 oz eq	3.0 oz a 3.59 oz = 1.25 oz eq
Panes dulces <sup>4</sup> (escarchados)	104 g a 120 g = 1.50 oz eq 121 g a 137 g = 1.75 oz eq	3.6 oz a 4.19 oz = 1.50 oz eq 4.2 oz a 4.79 oz = 1.75 oz eq
Repostería para tostadora <sup>4</sup> (escarchada)	138 g a 155 g = 2.00 oz eq	4.8 oz a 5.39 oz = 2.00 oz eq

<sup>3</sup> Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para niños en edad preescolar y para bebés de CACFP o NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 2.10.10.

<sup>4</sup> Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de CACFP y NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 2.10.10.

<sup>5</sup> Permitido en NSLP (hasta 2.0 eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado), como se especifica en 210.10. Puede contar para el componente de granos en el SBP (kínder a doceavo grado), el CACFP, comidas para bebés y niños en edad preescolar del NSLP/SBP y el SFSP.

# GRANOS *(continuación)*

**Tabla de referencia de granos/ equivalentes en onzas <sup>1, 2</sup>**

	Gramos a oz eq	Onzas a oz eq
<b>Grupo F</b>	<b>Equivalente en onzas para el grupo F</b>	
Pastel <sup>3</sup> (solo, sin escarcha)	0 g a 20 g = 0 oz eq	0.0 oz a 0.72 oz = 0 oz eq
Pastel de café <sup>4</sup>	21 g a 40 g = 1/4 oz eq	0.73 oz a 1.44 oz = 1/4 oz eq
	41 g a 61 g = 1/2 oz eq	1.45 oz a 2.17 oz = 1/2 oz eq
	62 g a 81 g = 3/4 oz eq	2.18 oz a 2.89 oz = 3/4 oz eq
	82 g a 102 g = 1.00 oz eq	2.9 oz a 3.62 oz = 1.00 oz eq
<b>Grupo G</b>	<b>Equivalente en onzas para el grupo G</b>	
Brownies <sup>3</sup> (solos)	0 g a 31 g = 0 oz eq	0.0 oz a 1.09 oz = 0 oz eq
Pastel <sup>3</sup> (todas las variedades, escarchado)	32 g a 62 g = 1/4 oz eq	1.1 oz a 2.19 oz = 1/4 oz eq
	63 g a 93 g = 1/2 oz eq	2.2 oz a 3.29 oz = 1/2 oz eq
	94 g a 124 g = 3/4 oz eq	3.3 oz a 4.39 oz = 3/4 oz eq
	125 g a 156 g = 1.00 oz eq	4.4 oz a 5.49 oz = 1.00 oz eq
<b>Grupo H</b>	<b>Equivalente en onzas para el grupo H</b>	
Granos de cereal (cebada, quinua, etc.)	1.00 oz eq = ½ tasa cocida o 1 onza (28 g) seca	
Cereales para el desayuno (cocidos) <sup>6,7</sup>		
Bulgur o trigo triturado		
Macarrones (todas las formas)		
Fideos (todas las variedades)		
Pasta (todas las formas)		
<b>Grupo I</b>	<b>Equivalente en onzas para el grupo I</b>	
Cereal para el desayuno listo para comer (frío, seco) <sup>6,7</sup>	1.00 oz eq = 1 taza o 1 onza para hojuelas y copos	
	1.00 oz eq = 1.25 tazas u onza para cereal inflado	
	1.00 oz eq = ¼ de taza o 1 onza para granola	

<sup>3</sup> Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para niños en edad preescolar y para bebés de CACFP o NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 2.10.10.

<sup>4</sup> Considerado un postre a base de granos y no puede contar para el componente de granos en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de CACFP y NSLP/SBP, como se especifica en 226.20(a)(4) y 210.10.

<sup>6</sup> Consulte los reglamentos del programa para conocer el tamaño de porción apropiado para los suplementos que se sirven a niños de 1 a 5 años de edad y a los participantes adultos en el CACFP. Los cereales para el desayuno se sirven tradicionalmente como un componente del menú de desayuno, pero se pueden servir en otras comidas además del desayuno.

<sup>7</sup> En el CACFP y SFSP, los cereales deben ser integrales, enriquecidos o fortificados: los cereales que se sirven en las comidas para bebés y para niños en edad preescolar de CACFP y NSLP/SBP no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

# GRANOS *(continuación)*

Los postres a base de cereales como los que se muestran en la tabla siguiente **NO** son acreditables en el CACFP. La tabla de [granos del anexo A del USDA](#) enumera muchos postres a base de granos, pero no todos.

POSTRES A BASE DE GRANOS
Galletas dulces (con nueces, pasas, trozos de chocolate y/o purés de frutas)
Tartas de postre, zapatero, tartas de frutas
Rosquillas (de pastel y fermentadas con levadura, sin escarchado, escarchadas o glaseadas)
Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, barras de higos (solas, con nueces, frutos secos y/o trozos de chocolate)
panes dulces (sin escarchado, escarchados)
Repostería para tostadora (sin escarchado, escarchada)
Pastel (todas las variedades, solo, sin escarchado, escarchado)
Pastel de café
<i>Brownies</i>
Masa de tarta si está en tarta dulce, tarta de frutas o zapatero
Pudín de pan
Scones (hechos con frutas o glaseado)
Magdalenas
Frutas de sartén



# VERDURAS: SUBGRUPOS

Verde oscuras	Rojas/Naranjas	Frijoles/GUISAN TES/Legumbres	Almidonadas	Otras	Adicionales
Argula	Calabacín bellota	Frijoles negros	Guisantes de ojo negro (no secos)	Alcachofas	Mezcla italiana
Col china	Calabacín de nuez	Garbanzos	Maíz	Espárragos	Guisantes y zanahorias
Lechuga Boston o Bibb	Zanahorias	Frijoles rojos	Mandioca (yuca)	Aguacates	Sopas, verduras
Brócoli	Calabacín Hubbard	Lentejas	Plátanos verdes	Brotos de soya	<i>Succotash</i>
Cilantro	Pimientos naranja	Frijoles blancos	Guisantes verdes	Remolachas	Mezcla toscana
Col verde	Calabaza	Frijoles pinto	Frijoles mantequilla verdes	Romanesco	Verduras mixtas
Lechuga de hoja verde oscuro	Pimientos rojos	Frijoles refritos	Jícama	Repollitos de Bruselas	* Se utilizarán requisitos de verduras adicionales para cualquier mezcla de verduras en la que la proporción de la mezcla de verduras no esté claramente etiquetada o informada.  * Las verduras adicionales pueden cumplirse también con cualquier otro subgrupo de verduras una vez que se haya cumplido el mínimo semanal del subgrupo.
	Camotes	Frijoles de soya	Chirivías	Repollo, verde/rojo	
Lechuga de hoja verde o roja	Tomates	Guisantes partidos	Plátanos de cocinar	Mezcla de California (brócoli, coliflor y zanahorias)	
Col rizada	Jugo de tomate	Frijoles blancos	Ñame	Coliflor	
Méscum	Ñame amarillo		Castañas de agua	Apio	
Hojas de mostaza			Patatas blancas	Pepinos	
Lechuga romana			Ñame blanco	Berenjena	
Espinaca				Ajo	
Hojas de nabo				Frijoles verdes	
Berro				Pimientos verdes	
				Lechuga <i>iceberg</i>	
				Champiñones	
				Quimbombó	
				Aceitunas	
				Cebollas	
				Rábanos	
				Guisante capuchino	
				Calabacín amarillo	
				Calabacín espagueti	
				Tomatillos	
				Nabos	
				Frijoles de cera	
				Pimientos amarillos	
				Zapallo italiano	

# VERDURAS COLOR VERDE OSCURO

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS COLOR VERDE OSCURO	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Brócoli: fresco, en tallos, sin recortar, cocido, escurrido	Libra	9.4	4.7	
Brócoli: fresco, CRUDO, cabezuelas	Libra	28.8	14.4	
Brócoli: fresco, RTU, CRUDO, en tallos, sin recortar	Libra	9.8	4.9	
Brócoli: congelado, picado, cocido, escurrido	Libra	9.6	4.8	
Lechuga: de hoja verde oscura, sin recortar *	Libra	21.7	10.8	5.4
Lechuga: romana, sin recortar *	Libra	31.3	15.6	7.8
Mezcla de ensalada: lechuga romana/espinaca, con color, RTU *	Libra	36	18	Aprox. 9
Mezcla de ensalada: lechuga romana/espinaca, con/sin color, RTU *	Libra	28	14	Aprox. 7
Espinaca: enlatada, calentada, escurrida	Lata n.º 10	25.2	12.6	
Espinaca: enlatada, calentada, escurrida	Lata n.º 300	3.9	1.95	
Espinaca: hojas frescas, RTU *	Libra	25.6	12.8	6.4
Espinaca: congelada, picada	Libra	5.6	2.8	

\* 1 taza de verduras frescas de hoja verde se acredita como ½ taza en el CACFP. Ej.: una (1) taza de lechuga romana fresca se acredita como ½ taza de verduras.

# VERDURAS ROJAS/NARANJAS

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ROJAS/NARANJAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Zanahorias: bebé, RTU, RAW	Libra	12.9	6.4
Zanahorias:, frescas, ralladas, RTU, RAW	Libra	19.9	9.9
Zanahorias: congeladas, en rodajas, cocidas, escurridas	Libra	9.8	4.9
Zanahorias: en rodajas, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	37.2	18.6
Zanahorias: en rodajas, calentadas, escurridas	Lata n.º 300	5.2	2.5
Zanahorias: palitos, RTU, 1/2 x 4 pulgadas (aproximadamente tres (3) palitos)	Libra	15.4	7.7
Pimientos: rojo o naranja, medianos o grandes, enteros, en tiras	Libra	14.7	7.3
Calabaza: enlatada, calentada	Lata n.º 10	51.5	25.7
Calabaza: enlatada, calentada	Lata n.º 300	7.0	3.5
Pebre: enlatada, todos los ingredientes de origen vegetal más una pequeña cantidad de especias	Lata n.º 10	49.3	24.6
Calabacín: bellota, puré, cocido, escurrido	Libra	4.7	2.3
Calabacín: de nuez, en cubos, cocido, escurrido	Libra	7.5	3.7
Calabacín: Hubbard, en cubos, cocido, escurrido	Libra	4.4	2.2
Camotes: enlatados, cortados, en almíbar ligero, calentados, escurridos	Lata n.º 10	33.8	16.9
Camotes: enlatados, cortados, en almíbar ligero, calentados, escurridos	Lata n.º 300	5.2	2.5
Camotes: enlatados, en puré, calentados	Lata n.º 10	49.1	24.5
Camotes: frescos, enteros, horneados	Libra	6.6	3.3
Camotes: fritos	Libra	Con base en la información del producto del fabricante.	
Camotes: bolitas	Libra	Con base en la información del producto del fabricante	
Tomates: enlatados, en trocitos, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 10	49.2	24.6
Tomates: enlatados, en trocitos, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 300	7.0	3.5

# VERDURAS ROJAS/NARANJAS *(continuación)*

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ROJAS/NARANJAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Tomates: enlatados, machacados, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 10	46.6	23.3
Tomates: frescos, cherry (tres (3) tomates cherry = ¼ taza de verduras)	Libra	12.1	6
Tomates: frescos, cherry, mitades de tomate	Libra	11	5.5
Tomates: frescos, tomatitos	Libra	9	4.5
Tomates: frescos, enteros, de todos los tamaños (1/4 taza de verduras en trocitos)	Libra	7.6	3.8
Tomates: frescos, grandes, de 2½ pulgadas a 2¾ pulgadas de diámetro (¼ de tomate grande o 4 rodajas = ¼ de taza de verduras)	Libra	8.7	4.3
Tomates: frescos, medianos (5 rodajas = ¼ de taza de verduras)	Libra	8.5	4.2
Pasta de tomate (1 cucharada = ¼ taza de verduras)	Lata n.º 10	192	96
Pasta de tomate (1 cucharada = ¼ taza de verduras)	Lata n.º 2-1/2	52	26
Salsa de tomate: enlatada	Lata n.º 10	50.7	25.3
Salsa de tomate: enlatada	Lata n.º 300	6.8	3.4
Tomates: salsa para espagueti, sin carne, calentados	Lata n.º 10	47.9	23.9
Tomates: enlatados, enteros o guisados, calentados, con jugo	Lata n.º 10	45.5	22.7
Tomates: enlatados, enteros o guisados, calentados, con jugo	Lata n.º 300	6.1	3.0

# VERDURAS: FRIJOLES/GUISANTES/LEGUMBRES

SUBGRUPO DE VERDURAS: FRIJOLES/GUISANTES/LEGUMBRES	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Frijoles: negros, secos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	27.8	13.9
Frijoles: negros, secos, enlatados, calentados	Lata n.º 300	5.9	2.95
Frijoles: negros, secos, enteros, cocidos	Libra	18.3	9.1
Frijoles: guisantes de ojo negro, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.7	18.8
Frijoles: guisantes de ojo negro, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 300	4.9	2.4
Frijoles: guisantes de ojo negro, enlatados, calentados	Lata n.º 10	46	23
Frijoles: horneados en salsa, vegetarianos, calentados	Lata n.º 10	47.1	23.5
Frijoles: horneados en salsa, vegetarianos, calentados	Lata n.º 300	6.9	3.4
Frijoles: horneados, salsa y cerdo, enlatados, calentados	Lata n.º 10	48.9	24.4
Frijoles: horneados, salsa y cerdo, enlatados, calentados	Lata n.º 300	7.1	3.5
Frijoles: pinto, secos, cocidos	Libra	21	10.5
Frijoles: pinto, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.2	18.6
Frijoles: pinto, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	40.5	20.2
Frijoles: refritos, deshidratados, cocidos	Libra	20.5	10.2
Frijoles: refritos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	49.6	24.8
Frijoles: refritos, enlatados, calentados	Lata n.º 300	7.0	3.5

# VERDURAS: ALMIDONADAS

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ALMIDONADAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Maíz: congelado, en la mazorca, cocido (mazorca de 3 pulgadas). Una (1) mazorca pequeña = ¼ taza de verduras	Libra	4.2	2.1
Maíz: congelado, en la mazorca, cocido (mazorca de 5¼ pulgadas). Una (1) mazorca mediana = ½ taza de verduras	Libra	2.44	1.2
Maíz: congelado, grano entero, cocido	Libra	11	5.5
Maíz: grano entero, calentado, enlatado, escurrido	Lata n.º 10	39.6	19.8
Maíz: grano entero, calentado, enlatado, escurrido	Lata n.º 300	5.8	2.9
Jícama: fresca, pelada, en tiras	Libra	11.9	5.9
Guisantes: guisantes de ojo negro, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.7	18.8
Guisantes: verdes, congelados, cocidos, escurridos	Libra	9.5	4.7
Guisantes, verdes: enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	36.7	18.3
Guisantes, verdes: enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 300	4.9	2.5
Papas: papas fritas rizadas, congeladas, cocidas, ⅓ de pulgada de ancho	Libra	16.2	8.1
Papas: deshidratadas, granulados, reconstituídas, calentadas	Libra	50.5	25.2
Papas: en cubitos, enlatadas, escurridas, sin calentar	Lata n.º 10	39.9	19.9
Papas: en cubitos, congeladas, precocidas, cocidas	Libra	8.9	4.4
Papas: papas fritas, onduladas, congeladas, horneables, cocidas	Libra	16.2	8.1
Papas: papas fritas, lisas, congeladas, horneables, cocidas	Libra	14	7
Papas: croquetas de papa, en cubitos, cocidas	Libra	7.7	3.8
Papas: redondas, congeladas (aproximadamente 8 piezas = ½ taza de verduras)	Libra	12.7	6.3
Papas: rojizas, horneadas con piel, 100 unidades, enteras (aproximadamente 8 oz cada una)	Libra	6.7	3.3
Patatas: enteras pequeñas, enlatadas, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	43.7	21.8
Patatas: enteras pequeñas, enlatadas, calentadas, escurridas	Lata n.º 300	5.9	2.9
Patatas: en cuartos, congeladas, cocidas	Libra	11.9	5.9

# VERDURAS: OTRAS

SUBGRUPO DE VERDURAS: OTRAS VERDURAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Frijoles: verdes, enlatados, cortados, escurridos, calentados	Lata n.º 10	45.3	22.6
Frijoles: verdes, enlatados, cortados, escurridos, calentados	Lata n.º 300	5.0	2.5
Frijoles: verdes, congelados, cortados, cocidos, escurridos	Libra	11.6	5.8
Repollo: fresco, verde, sin recortar, picado, CRUDO	Libra	17.7	8.8
Repollo: verde, rallado, RTU, CRUDO	Libra	27	13.5
Repollo: rojo, rallado, RTU, CRUDO	Libra	22.8	11.4
Mezcla de California: congelada, cocida, escurrida (brócoli, zanahorias y coliflor)	Libra	10.6	5.3
Coliflor: fresco, cabezuelas, RTU, CRUDO	Libra	18.3	9.1
Apio: fresco, recortado, palitos de ½ pulgada x 4 pulgadas (aproximadamente tres (3) palitos)	Libra	12.2	6.1
Apio: palitos, CRUDO, RTU, ½ pulgada x 4 pulgadas (tres (3) palitos = ¼ taza de verduras)	Libra	14	7
Pepinos: pelados, en rodajas, CRUDOS	Libra	10.5	5.2
Pepinos: pelados, en rodajas, CRUDOS	Libra	12.4	6.2
Lechuga: verduras mixtas (cantidades iguales de lechuga <i>iceberg</i> y romana con zanahorias ralladas y repollo rojo)	Libra	25.7	12.8
Lechuga: mezcla de ensalada (en su mayoría lechuga <i>iceberg</i> , un poco de lechuga romana, con zanahoria rallada y repollo rojo)	Libra	26.4	13.2
Champiñones: frescos, CRUDOS, en rodajas	Libra	18.7	9.3
Champiñones: frescos, CRUDOS, en rodajas, RTU, (7 rodajas = ¼ taza de verduras)	Libra	18.5	9.2
Quimbombó: fresco, cocido, escurrido, en rodajas	Libra	9	4.5
Quimbombó: congelado, cortado, cocido, escurrido	Libra	9.1	4.5
Cebollas: picadas, CRUDAS, todos los tamaños, enteras	Libra	9.3	4.6
Cebollas: en rodajas, CRUDAS, todos los tamaños, enteras	Libra	14.2	7.1
Pimientos: verdes, CRUDOS, en trocitos	Libra	9.7	4.8
Calabacín, amarillo: fresco, en cubos, cocida, escurrido	Libra	7.3	3.6
Calabacín, amarillo: fresco, en rodajas, cocida, escurrido	Libra	8.4	4.2
Calabacín, amarillo: congelado, en rodajas, cocido, escurrido	Libra	7.9	3.9
Calabacín, zapallo italiano: fresco, en cubos, cocida, escurrido	Libra	7.6	3.8
Calabacín, zapallo italiano: fresco, en rodajas, cocido, escurrido	Libra	10.2	5.1
Calabacín, zapallo italiano: congelado, en rodajas, escurrido	Libra	7	3.5
Calabacín, zapallo italiano: CRUDO, palitos, palitos de ½ pulgada x 3 pulgadas (tres (3) palitos = ¼ taza de verduras)	Libra	11.9	5.9

# VERDURAS: ADICIONALES

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ADICIONALES	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Guisantes y zanahorias: enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	41.3	20.6
Guisantes y zanahorias: congelados, cocidos, escurridos	Libra	10.9	5.4
Verduras mixtas: enlatadas, siete (7) verduras, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	36.1	18
Verduras mixtas: congeladas, siete (7) verduras, cocidas, escurridas	Libra	8.1	4
Verduras mixtas: congeladas, (zanahorias, maíz, frijoles verdes), cocidas	Libra	9.2	4.6



# Fruta

Fruta	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Manzanas: frescas, pequeñas, sin pelar, 125-138 unidades/caja (¼ de manzana = ¼ de taza de fruta)	Libra	14.8	7.4
Manzanas: en rodajas, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	47.5	23.7
Manzanas: en rodajas, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	50.4	25.2
Puré de manzana: enlatado	Lata n.º 10	47.6	23.8
Puré de manzana: enlatado	Envase de 23 oz	10.1	5.0
Albaricoques: frescos, medianos, enteros, CRUDOS (1 albaricoque = ¼ taza de fruta)	Libra	11.9	5.9
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	29.3	14.6
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	48	24
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 300	6.5	3.2
Albaricoques: mitades, sin pelar, congelados, descongelados y escurridos	Libra	4.9	2.4
Albaricoques: mitades, sin pelar, congelados, descongelados, fruta y jugo	Libra	7.25	3.6
Albaricoques: en rodajas, pelados, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	30.6	15.3
Albaricoques: en rodajas, pelados, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	45.7	22.8
Plátanos: frescos, regulares, CRUDOS, 100-120 unidades, fruta en rodajas de ½ pulgada	Libra	7	3.5
Plátanos: frescos, regulares, CRUDOS, sin pelar, 100-120 unidades, (½ plátano = ¼ taza de fruta)	Libra	5.3	2.6
Arándanos azules: frescos, enteros, CRUDOS	Libra	11.9	5.9
Arándanos azules: congelados, enteros, cocidos, azúcar añadida durante la cocción	Libra	7.8	3.9
Arándanos azules: congelados, enteros, descongelados, sin endulzar	Libra	11.9	5.9
Melón cantalupo: entero, 15 unidades (5 pulgadas de diámetro), en cubos	Libra	6.7	3.3
Melón cantalupo: entero, 18 unidades (5¾ pulgadas de diámetro), en cubos	Libra	5.7	2.8
Cerezas, ácida roja: congeladas, descongeladas, sin endulzar, escurridas	Libra	7	3.5
Cerezas, ácida roja: congeladas, descongeladas, sin endulzar, fruta y jugo	Libra	11.4	5.7
Cerezas, ácida roja: enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	36.2	18.1
Cerezas, ácida roja: enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	46.8	23.4
Arándanos rojos, salsa o puré: enlatados, colados	Lata n.º 10	47.9	23.9
Cóctel de mezcla de frutas: escurrido (duraznos, peras, piña, uvas, cerezas)	Lata n.º 10	37	18.5

# FRUTAS *(continuación)*

FRUTA	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Cóctel de mezcla de frutas: fruta y jugo (duraznos, peras, piña, uvas, cerezas)	Lata n.º 10	46.9	23.4
Cóctel de mezcla de frutas: fruta y jugo (duraznos, peras, piña, uvas, cerezas)	Lata n.º 300	6.3	3.1
Pomelo: fresco, pelado, 27-32 unidades (grande), entero (½ pomelo = ½ taza de fruta)	Libra	6.4	3.2
Uvas: frescas, sin semillas, enteras, sin tallo	Libra	11.6	5.8
Uvas: frescas, sin semillas, enteras, con tallo	Libra	10.5	5.2
Melón verde: fresco, entero, en cubos	Libra	4.9	2.4
Kiwi: fresco, pelado, 33-39 unidades, entero, en trozos (1 kiwi = ¼ de taza de fruta)	Libra	8.3	4.1
Naranja: fresca, 125 unidades, sin pelar	Libra	7	3.5
Naranja: fresca, 138 unidades, sin pelar	Libra	6.8	3.4
Naranja: fresca, en secciones, escurrida	Libra	3.5	1.7
Naranjas: mandarina, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	39.6	19.8
Durazno: fresco, mediano (2½ pulgadas de diámetro), 60-64 unidades, CRUDO (1 durazno mediano = ¾ taza de fruta)	Libra	7	3.5
Durazno: fresco, pequeño (2½ pulgadas de diámetro), 88-84 unidades, (1 durazno pequeño, CRUDO = ¾ taza de fruta)	Libra	8.2	4.1
Duraznos: en cubitos, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	35.4	17.7
Duraznos: en cubitos, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	48.6	24.3
Duraznos: congelados, en rodajas, endulzados o sin endulzar, descongelados y escurridos	Libra	5.4	2.7
Duraznos: congelados, en rodajas, endulzados o sin endulzar, descongelados, fruta y jugo	Libra	7.34	3.6
Duraznos: en rodajas, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	36.1	18
Duraznos: en rodajas, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	50	25
Pera: fresca, mediana, 120 unidades, CRUDA (1 pera mediana = ¾ taza de fruta)	Libra	9.9	3.3
Pera: fresca, pequeña, 150 unidades, CRUDA (1 pera pequeña = ½ taza de fruta)	Libra	8.2	4.1
Peras: en cubitos, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	38	19
Peras: en cubitos, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	47.6	23.8
Peras: mitades, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	31	15.5
Peras: mitades, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	52	26

# FRUTAS *(continuación)*

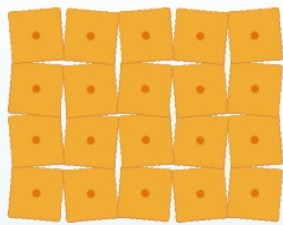
Fruta	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Peras: en rodajas, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	29.5	14.7
Peras: en rodajas, enlatadas, escurridas	Lata n.º 300	3.0	1.5
Peras: en rodajas, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	49.7	24.8
Peras: en rodajas, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 300	7.0	3.5
Piña: en trozos, enlatada, escurrida	Lata n.º 10	31.8	15.9
Piña: en trozos, enlatada, fruta y jugos	Lata n.º 10	49.9	24.9
Piña: rodajas, enlatada, escurrida (aproximadamente 60 rodajas)	Lata n.º 10	37.7	18.8
Piña: rodajas, enlatada, fruta y jugo (aproximadamente 60 rodajas)	Lata n.º 10	47.5	23.7
Piña: bocaditos, enlatada, escurrida	Lata n.º 10	33.4	16.7
Piña: bocaditos, enlatada, fruta y jugo	Lata n.º 10	50.1	25
Ciruelas: frescas (moradas, rojas o negras), tamaño 45 y 50 o 2 pulgadas de diámetro, enteras, CRUDAS (1 ciruela = ½ taza de fruta)	Libra	9.8	4.9
Pasas: sin semillas, (¼ taza de porción = ½ taza de fruta)	Libra	12.6	6.3
Fresas: frescas, enteras, CRUDAS	Libra	10.5	5.2
Fresas: congeladas, en rodajas, sin endulzar, descongeladas, fruta y líquido	Libra	7.2	3.6
Mandarinas: frescas, 121 unidades, enteras, peladas, en secciones, CRUDAS (1 mandarina = ⅔ taza de fruta)	Libra	7.7	3.8
Sandía: fresca, en cubos, sin cáscara	Libra	6.1	3

\* 1 taza de frutos secos se acredita como ½ taza en el CACFP. Ej.: una (1) taza de pasas se acredita como ½ taza de fruta.

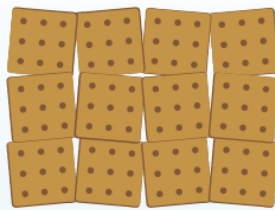
# El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los granos son una parte importante de las comidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Para asegurarse que los niños y adultos obtengan suficientes granos en las comidas y meriendas del CACFP, el patrón de comidas tiene las cantidades requeridas para el componente de los granos en onzas equivalentes (oz. eq.). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de grano en una porción de comida.

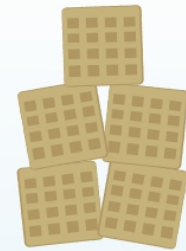
## ¿Cuánto es 1 onza equivalente?



**20 galletas de queso**  
(1" por 1") = 1 oz. eq.



**12 galletas delgadas de trigo**  
(1 ¼" por 1 ¼") = 1 oz. eq.



**5 galletas de trigo integral tejido**  
(1 ½" por 1 ½") = 1 oz. eq.

## Use la tabla de medidas de granos

La tabla de medidas de granos en las páginas 2-4 le indica qué cantidad de grano necesita servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Para usar esta tabla:

- 1 Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".
- 2 Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:
- 3 Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo. Esta columna enumera la cantidad de grano que deberá servir para cumplir con el requisito del patrón de comida para los granos.

**Incluye un peso** para el grano, como al menos 56 gramos, entonces use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir y asegúrese de que pese lo mismo, o más que, el grano en la tabla. Vea la página 5.

**No incluye un peso o tamaño** para el grano, entonces no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.

**Incluye un tamaño** para el grano, como aproximadamente 1 ¼" por 1 ½", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
<b>Pan pita/redondo</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de ¼ pita o 14 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 ½ tazas o 14 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 pretzels (~½ taza) o 11 gramos

Más recursos de capacitación, planificación de menú y educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.



## Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

 Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  Adultos solo en la merienda  Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena  Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
<b>Arroz (todos los tipos)</b>	¼ taza cocido o 14 gramos seco	½ taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
<b>Avena</b>	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Bagel</b> (entero) al menos 56 gramos*	¼ <i>bagel</i> o 14 gramos	½ <i>bagel</i> o 28 gramos	1 <i>bagel</i> o 56 gramos
<b>Bagel, mini</b> (entero) al menos 28 gramos*	½ <i>bagel</i> o 14 gramos	1 <i>bagel</i> o 28 gramos	2 <i>bagels</i> o 56 gramos
<b>Biscuit</b> al menos 28 gramos*	½ <i>biscuit</i> o 14 gramos	1 <i>biscuit</i> o 28 gramos	2 <i>biscuits</i> o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: granola</b>	⅛ taza o 14 gramos	¼ taza o 28 gramos	½ taza o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos</b>	½ taza o 14 gramos	1 taza o 28 gramos	2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: inflados (puffed)</b>	¾ taza o 14 gramos	1 ¼ taza o 28 gramos	2 ½ tazas o 56 gramos
<b>Cereales de grano</b> (cebada, bulgur, quinua, etc.)	¼ taza cocido o 14 gramos secos	½ taza cocido o 28 gramos secos	1 taza cocido o 56 gramos secos
<b>Galleta cracker, de queso, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1" por 1")**	10 galletas o 11 gramos	20 galletas (~⅓ taza) o 22 gramos	40 galletas (~⅔ taza) o 44 gramos
<b>Galleta cracker, de trigo integral tejido, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1 ½" por 1 ½")**	3 galletas o 11 gramos	5 galletas o 22 gramos	10 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, delgada, de trigo, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ¼")**	6 galletas o 11 gramos	12 galletas o 22 gramos	23 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, forma de oso, dulce</b> , (alrededor de 1" por ½")	12 galletas (~¼ taza) o 14 gramos	24 galletas (~½ taza) o 28 gramos	48 galletas (~1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta cracker, forma de pescado o similar, salada</b> (alrededor de ¾" por ½")	21 galletas (~¼ taza) o 11 gramos	41 galletas (~½ taza) o 22 gramos	81 galletas (~1 taza) o 44 gramos

**!** \*Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

\*\*Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

## Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	<b>Grupo de edad y comida</b>		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Galleta cracker, redonda, salada</b> (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, saltine</b> (alrededor de 2" por 2")**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
<b>Galleta de animalitos</b> (alrededor de 1 ½" por 1")**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake)</b> al menos 8 gramos*	1 ½ galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 ½ galletas o 44 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake), mini</b> (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
<b>Galleta, graham</b> (alrededor de 5" por 2 ½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos
<b>Muffin de maíz</b> al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
<b>Palito de tostada francesa</b> al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
<b>Pan</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
<b>Pan croissant</b> al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
<b>Pan inglés</b> (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
<b>Pan pita/redondo</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos

**!** \*Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

\*\*Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

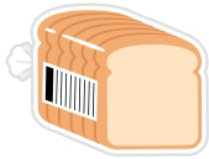
## Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	<b>Grupo de edad y comida</b>		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Pan rápido y muffin</b> (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ muffin/rebanada o 28 gramos	1 muffin/rebanada o 55 gramos	2 muffins/rebanadas o 110 gramos
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 pretzels (~⅓ taza) o 11 gramos	14 pretzels (~⅓ taza) o 22 gramos	27 pretzels (~1 taza) o 44 gramos
<b>Pretzel, suave</b> al menos 56 gramos*	¼ pretzel o 14 gramos	½ pretzel o 28 gramos	1 pretzel o 56 gramos
<b>Rollo de pan o panecillo</b> (entero) al menos 28 gramos*	½ pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
<b>Sémola</b>	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Tortilla de taco o tostada, dura</b> al menos 14 gramos*	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina</b> (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina</b> (alrededor de 8")**	¼ tortilla o 14 gramos	½ tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de maíz</b> (alrededor de 5 ½")**	¾ tortilla o 14 gramos	1 ¼ tortillas o 28 gramos	2 ½ tortillas o 56 gramos
<b>Tostada, Melba</b> (alrededor de 3 ½" por 1 ½")	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
<b>Waffle</b> al menos 34 gramos*	½ waffle o 17 gramos	1 waffle o 34 gramos	2 waffles o 68 gramos

**!** \*Verifique que el alimento que desea servir pesa esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para más información.

\*\*Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.

-4-



## Use la etiqueta de información nutricional

Algunos alimentos en la tabla para medir granos pueden tener pesos debajo del nombre del alimento. Siga los pasos a continuación para ver si su grano cumple con el peso mínimo indicado en la tabla:

1

Encuentre el alimento de grano y su tamaño mínimo en la tabla para medir granos.

Por ejemplo, el peso mínimo para un panqueque es al menos 34 gramos.

Alimento de grano y tamaño	Grupo de edad y comida		
	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
<b>Servir al menos</b> ½ oz. eq., que es alrededor de	<b>Servir al menos</b> 1 oz. eq., que es alrededor de	<b>Servir al menos</b> 2 oz. eq., que es alrededor de	
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueque o 68 gramos

2

Mire la etiqueta de información nutricional del grano que desea servir. Encuentre el peso del tamaño de porción (generalmente provisto en gramos (g)). Una porción de panqueques de la marca “P” pesa 117 gramos.

3

Usando la etiqueta de información nutricional, encuentre cuántos alimentos hay en una porción. Hay tres panqueques en una porción de panqueques de la marca “P”.

**Panqueques Marca P**

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
Serving size <b>3 Pancakes</b> (117g)	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	

4

Si hay más de un alimento en una porción, deberá dividir para encontrar el peso de cada alimento. Por ejemplo, el tamaño de la porción de panqueques de la marca P es de tres panqueques.

Divida el peso de porción por el número de alimentos en una porción para encontrar el peso de cada alimento.

$$\begin{array}{ccccc}
 117 \text{ gramos} & \div & 3 \text{ panqueques} & = & 39 \text{ gramos por panqueque} \\
 \text{Peso de porción} & & \text{Tamaño de porción} & & \text{Peso de cada alimento}
 \end{array}$$

**Compare el peso de un alimento con el peso mínimo del alimento que se encuentra en la tabla para medir granos (del paso 1). ¿Su alimento es del mismo peso, o más pesado, que el peso mínimo?**



**Sí:** Use la tabla para medir granos para ver cuánto de su grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. En el ejemplo anterior, los panqueques deben pesar al menos 34 gramos para usar la tabla para medir granos. Porque cada panqueque de la marca P pesa 39 gramos, usted puede usar la tabla como guía para la cantidad mínima de porción.



**No:** Use otro método para determinar qué cantidad de grano debe servir. Consulte “¿Qué pasa si mi grano es diferente?” en la página 6 para más información.





## ¿Hay otras consideraciones para la planificación de menús?

Si sirve un alimento que es más grande o pesa más de lo que se indica en la tabla para medir granos, está bien servir más granos de los requeridos en el patrón de comidas del CACFP. La tabla para medir granos puede ayudar a que sea más fácil servir suficientes granos. Sin embargo, las herramientas descritas en “¿Qué pasa si mi grano es diferente?” también pueden ayudarle a determinar qué cantidad de un alimento debe servir para cumplir con el patrón de comidas sin servir más de lo que se necesita.

## ¿Qué pasa si mi grano es diferente?

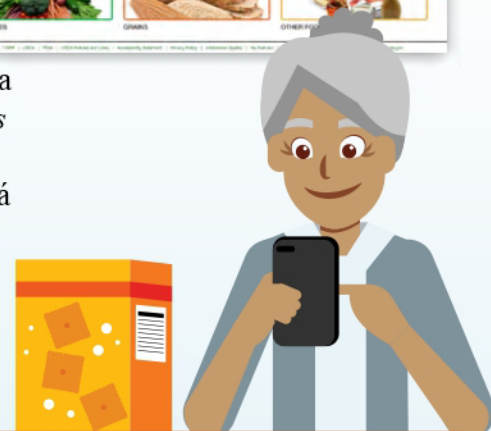
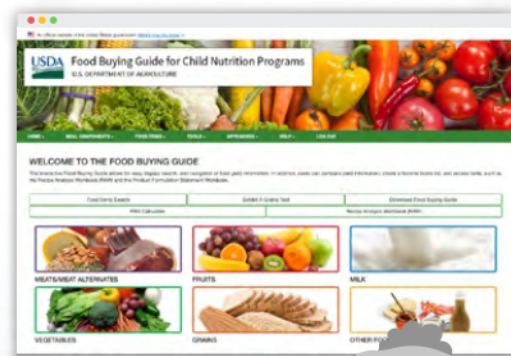
El grano que quiere servir es:

- ¿más pequeño que los alimentos listados en la tabla para medir granos?
- ¿más liviano que el alimento listado en la tabla para medir granos?
- ¿No está listado en la tabla para medir granos?

Si es así, deberá usar otra forma para saber cuánto servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Usted podría:

- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la herramienta interactiva para granos de la Guía de compra de alimentos (*FBG, por sus siglas en inglés*), *Apéndice A: Herramienta de granos (Exhibit A Grains Tool, en inglés)*, para los Programa de Nutrición Infantil.\* Esta herramienta le permitirá saber cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción del alimento.
- Usar la hoja de trabajo para análisis de recetas del *FBG (RAW, por sus siglas en inglés)*\* para determinar las onzas equivalentes por porción para recetas estandarizadas.

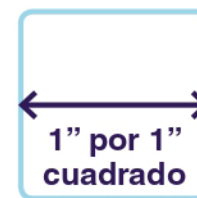
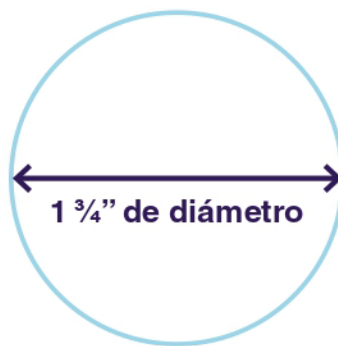
\*Disponible solo en inglés en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



## Herramientas para medir granos

Compare su comida con las guías a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que figura en la “Tabla para medir granos”.

Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.





## TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE COMMISSIONER SID MILLER

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el [Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA](#), (AD-3027) que está disponible en línea en: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.