Hojas auxiliares del CACFP

PY 2025-2026

CACFP

CHILD AND ADULT CARE FOOD PROGRAM

TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Fraud Hotline: 1-866-5-FRAUD-4 or 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Toll Free: (877) TEX-MEAL | For the hearing impaired: (800) 735-2989 (TTY)

Food and Nutrition Division
Child and Adult Care Food Program

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.

Updated 4/21/2025
www.SquareMeals.org

Esta página se deja intencionalmente en blanco

Actualizaciones para el año profesional (PY) 2025-2026

Norma final para estándares de comidas escolares

El 25 de abril de 2024, el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) publicó la norma final titulada “Child Nutrition Programs: Meal Patterns Consistent With the 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans” [Programas de nutrición infantil: patrones de comidas coherentes con las Pautas alimenticias para estadounidenses del periodo 2020-2025], que es el siguiente paso para continuar con la mejora de base científica de las comidas escolares y de otros programas de nutrición infantil (CNP) del USDA, además de promover el compromiso del USDA con la seguridad nutricional.

Si bien esta normativa entra en vigencia el 1 de julio de 2024, el USDA está implementando de manera gradual los cambios requeridos paulatinamente. A partir del año profesional (PY) 2025-2026, los menús deberán estar en consonancia con los límites de azúcar agregado en cereales y yogur.

- **Cereales para el desayuno:** ≤ 6 g de azúcar agregado por onza seca
- **Yogur:** ≤ 12 g de azúcar agregado por cada 6 onzas

Consulte la cronología de implementación del USDA con respecto a requisitos nutricionales actualizados en los programas CACFP y SFSP aquí.

Visite el **USDA** para obtener más información sobre la norma final y una descripción completa de todas las disposiciones.

Estándares de transición para leche, granos integrales y sodio

El 1 de julio de 2022, el USDA emitió una norma final sobre estándares de transición para leche, granos integrales y sodio. Si bien los cambios corresponden principalmente a los requisitos de patrones de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares, los requisitos de transición permiten servir leche saborizada baja en grasa a los participantes del Programa CACFP de 6 años de edad en adelante.

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
V	Verdura
VL	Verduras leguminosas
VO	Otra verdura
VR	Verdura roja
VS	Verdura almidonada
WGR	Rico en granos integrales

Lo esencial a la mirada

Abreviaturas para las recetas

Aprox.	=	aproximadamente
cdta	=	cucharadita
cda	=	cucharada
tza	=	taza
pt	=	pinta
qt	=	cuarto de galón
gl	=	galón
wt	=	peso
oz	=	onza
lb o #	=	libra
g	=	gramo
kg	=	kilogramo
vol	=	volumen
ml	=	mililitro
L	=	litro
oz líquida	=	onza líquida
núm o #	=	número
in o “	=	pulgada
°F	=	grado Farenheit
°C	=	centígrado

Equivalentes en volumen para líquidos

60 gotas	= 1 cdta	
1 cda	= 3 cdta	= 0.5 oz líquida
1/8 tza	= 2 cda	= 1 oz líquida
1/4 tza	= 4 cda	= 2 oz líquida
1/3 tza	= 5 cda + 1 cdta	= 2.65 oz líquida
3/8 tza	= 6 cda	= 3 oz líquida
1/2 tza	= 8 cda	= 4 oz líquida
5/8 tza	= 10 cda	= 5 oz líquida
2/3 tza	= 10 cda + 2 cdta	= 5.3 oz líquida
3/4 tza	= 12 cda	= 6 oz líquida
7/8 tza	= 14 cda	= 7 oz líquida
1 tza	= 16 cda	= 8 oz líquida
1/2 pinta	= 1 tza	= 8 oz líquida
1 pinta	= 2 tza	= 16 oz líquida
1 cuarto de galón	= 2 pt	= 32 oz líquida
1 galón	= 4 qt	= 128 oz líquida

Equivalentes de peso

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

Lo esencial a la mirada

Cucharones (Servidores)

Tamaño/Núm.[1]	Nivel de medida	Codifica de color[2]
6	2/3 taza	
8	1/2 taza	
10	3/8 taza	
12	1/3 taza	
16	1/4 taza	
20	3-1/3 cda	
24	2-2/3 cda	
30	2 cda	
40	1-2/3 cda	
50	3-3/4 cdta	
60	3-1/4 cdta	
70	2-3/4 cdta	
100	2 cdta	

[1] Los cucharones son del tipo de mano izquierda o derecha o de apretón que pueden ser utilizados para las dos manos. El número en el cucharón indica cuantas cucharadas niveladas hacen un cuarto de galón. Por ejemplo, ocho Núm. 8 cucharones = 1 cuarto.

[2] Use puntos coloreados que combina con el codifica de colores para los tamaños de cucharón del estilo especificado.

Cucharones Utensilios para servir porciones

Cucharón	Medida Aprox.	Utensilio para servir porciones
1 oz	1/8 taza	1 oz
2 oz	1/4 taza	2 oz
3 oz	3/8 taza	3 oz
4 oz	1/2 taza	4 oz
6 oz	3/4 taza	6 oz
8 oz	1 taza	8 oz
12 oz	1-1/2 tazas	—

Cucharones y utensilios para servir porciones (cucharas de medir-servir que son estandarizados por volumen) son marcados "oz." "Oz líquida" sería más adecuado dado que midan el volumen, no el peso.

Use los cucharones para servir sopas, guisados, platos con crema, salsas, salsas espesas y otros productos líquidos.

Use utensilios para servir porciones (sólidos o perforados) para seccionar sólidos y semisólidos como frutas y verduras y condimentos.

Cucharas para cocinar o servir

Cucharas sólidas

Cucharas perforadas

Cucharas ranuradas

Cucharas varian en longitud (11", 13", 15", 18", 21") para la facilidad de usar para cocinar o servir. Cucharas pueden tener mangos plásticos que son resistentes al calor. Cucharones niveles, cucharones para servir sopa y utensilios para servir proveen control de porciones más exacto que las cucharas para servir que no son medidas estandarizadas por volumen.

Cucharas especializadas

Una muesca del pulgar en el mango de un utensilio o una cuchara previene que la cuchara resbale en la olla, y que las manos deslicen en los alimentos. Cucharas de filos triples (sólidas o perforadas) tienen una fila plana que aumenta el área donde la cuchara toca el fondo de la olla cuando revolviendo.

Capacidad de la mesa de vapor

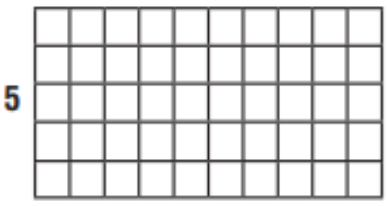
Tamaño de la cacerola	Capacidad Aprox.	Tamaño de la porción	Cuchar-ones (oz líquidas)	# de servidor	# aprox. de porciones
12" x 20" x 2-1/2"	2 gl	1/2 taza 3/8 taza 1/3 taza 1/4 taza	4 oz 3 oz 2.65 oz 2 oz	8 10 12 16	64 80 96 128
12" x 20" x 4"	3-1/2 gl	1/2 taza 3/8 taza 1/3 taza 1/4 taza	4 oz 3 oz 2.65 oz 2 oz	8 10 12 16	112 135 168 224
12" x 20" x 6"	5 gl	1/2 taza 3/8 taza 1/3 taza 1/4 taza	4 oz 3 oz 2.65 oz 2 oz	8 10 12 16	160 200 240 320

Dimensiones aproximadas de las porciones de servir de cacerolas de tamaños diferentes

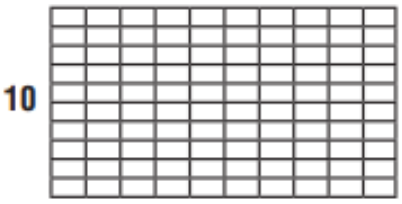
Cacerola	Tamaño aprox.	Núm. y tamaño aprox. de porciones por cacerola		
		25	50	100
De hornear o de mesa de vapor	12" x 20" x 2-1/2"	2" x 3-3/4"	2" x 2"	– – – – –
De bandeja o de bollo	18" x 26" x 1"	3-1/4" x 5"	3-1/4" x 2-1/2"	1-3/4" x 2-1/2"

Diagramas de cortar para hacer porciones

Para 50 porciones corte 5 x 10

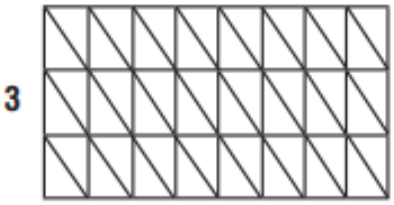


Para 100 porciones corte 10 x 10

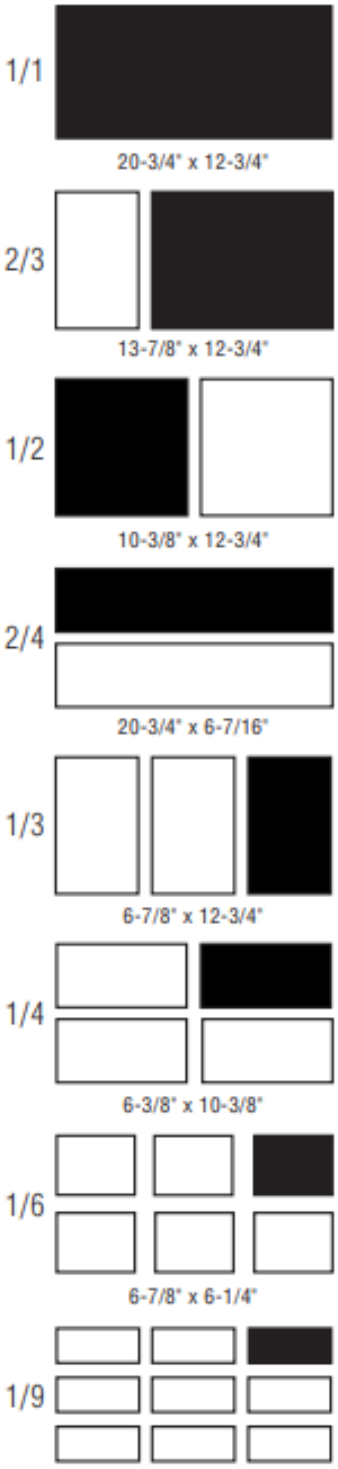


Para 25 porciones corte 5 x 5

Para 48 porciones corte 3 x 8 y después diagonalmente



Otros tamaños de cacerolas



Cacerolas de mesa de vapor o de encimera están disponibles en tamaños diferentes. Puede que las cacerolas de tamaños más pequeños requieran el uso de una barra adaptadora.

Lo esencial a la mirada

Equivalentes de fracción a decimal

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 por pesos

Unidades tradicionales (avoirdupois)	**Unidad Métrico**
Onzas (oz)	**Gramos (g)**
1 oz	= 28.35 g
4 oz	= 113.4 g
8 oz	= 226.8 g
16 oz	= 453.6 g
Libras (lb)	**Gramos (g)**
1 lb	= 453.6 g
2 lb	= 907.2 g
Libras (lb)	**Kilogramos (kg)**
2.2 lb	= 1 kg (1000 g)

Equivalentes métricos por volumen

Unidades tradicionales	**Unidad Métrico**
1 taza (8 oz líquida)	= 236.59 ml
1 cuarto de galón (32 oz líquida)	= 946.36 ml
1.5 cuartos de galón (48 oz líquida)	= 1.42 L
33.818 oz líquida	= 1.0 L

INSTITUTE OF child nutrition
RESOURCES • TRAINING • RESEARCH

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

Para mayor información, por favor póngase en contacto con helpdesk@theicn.org

04/2016

800-321-3054 www.theicn.org

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 amamanten 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.

	NACIMIENTO A 5 MESES	6 A 11 MESES
Desayuno, almuerzo o cena	4 a 6 onzas líquidas de leche materna[1] o de fórmula[2]	6 a 8 onzas líquidas de leche materna[1] o de fórmula;[2] y 0 a ½ equivalente en onzas (oz eq) de cereal infantil fortificado con hierro; [2, 3] 0 a 4 cucharadas de carne, pescado, aves de corral, huevos completos, frijoles o guisantes secos cocidos; o 0 a 2 onzas de queso; o 0 a 4 onzas (volumen) de requesón; o 0 a 4 oz de yogur;[4] o una combinación de los anteriores;[5] y 0 a 2 cucharadas de verduras, fruta o una combinación de ambos.[5, 6]
Botana	4 a 6 onzas líquidas de leche materna[1] o de fórmula[2]	2 a 4 onzas líquidas de leche materna[1] o de fórmula;[2] y 0 a ½ equivalente en onzas (oz eq) de pan;[3, 7] o 0 a ¼ equivalente en onzas (oz eq) de galletas saladas;[3, 7] o 0 a ½ equivalente en onzas (oz eq) de cereal infantil fortificado con hierro; [3, 7] o 0 a ¼ equivalente en onzas (oz eq) de cereal para el desayuno listo para comer;[3, 5, 7, 8] y 0 a 2 cucharadas de verduras, fruta o una combinación de ambos.[5, 6]

1 Se debe servir leche materna o de fórmula, o bien porciones de ambas; sin embargo, se recomienda servir leche materna desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos bebés amamantados que consumen con regularidad menos que la cantidad mínima de leche materna por toma, se puede ofrecer una porción menor a la cantidad mínima de leche materna; en un momento posterior, se puede ofrecer leche materna adicional si el bebé consume más.
2 La leche de fórmula para bebés y el cereal infantil seco deben ser fortificados con hierro.
3 La información sobre la acreditación de productos de granos se puede encontrar en la guía del FNS.
4 Hasta el 30 de septiembre de 2025, el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas. A partir del 1 de octubre de 2025, el yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares agregados por cada 6 onzas (2 gramos de azúcares agregados por onza).
5 Se requiere una porción de este componente cuando el bebé está listo desde el punto de vista del desarrollo para aceptarlo.
6 No se deben servir jugos de frutas y verduras.
7 Una porción de granos debe ser rica en granos integrales, sémola enriquecida, harina enriquecida, salvado o germen.
8 Hasta el 30 de septiembre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. A partir del 1 de octubre de 2025, los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares agregados por onza seca.

Patrones de comidas para niños y adultos

PATRONES DE COMIDAS PARA DESAYUNO Sirva leche, granos*, verduras o frutas

COMPONENTE	1 a 2 AÑOS	3 a 5 AÑOS	6 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 servir en lugar de todo el componente de granos en el desayuno un máximo de tres veces por semana.* *oz eq = equivalentes en onzas*

PATRONES DE COMIDAS PARA ALMUERZO Y CENA Sirva los cinco componentes

COMPONENTE	1 a 2 AÑOS	3 a 5 AÑOS	6 a 18 AÑOS	ADULTOS
Leche	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 taza*
Carne y 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
Fruta	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*

PATRONES DE COMIDAS PARA BOTANAS Sirva 2 de los 5 componentes

COMPONENTE	1 a 2 AÑOS	3 a 5 AÑOS	6 a 18 AÑOS	ADULTOS
Leche	1/2 taza	1/2 taza	1 taza	1 taza
Carne y 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
Fruta	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

oz eq = equivalentes en onzas

A partir del 1 de octubre de 2025:

- Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar agregado por onza seca.
- El yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcar agregado por cada 6 onzas.

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 server 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 12 gramos de azúcar agregado por cada 6 onzas.
- Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar agregado 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.

CACFP
Prácticas recomendadas

Bebés

- Apoye a las madres que eligen amamantar a sus bebés motivándolas a que faciliten 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.
- Brinde 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

- Brinde por lo menos dos porciones de granos ricos en granos integrales por día.

Carne o 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 a niños de 6 años en adelante o a adultos, utilice la etiqueta de información nutricional para seleccionar y servir leche saborizada que no contenga más de 10 gramos de azúcar agregado por cada 8 onzas líquidas.
- Sirva agua como bebida cuando sirva yogur en lugar de leche para adultos.

Prácticas recomendadas adicionales

- Incorpore alimentos de temporada y de producción local en las comidas.
- Limite la porción de alimentos prefritos comprados a no más de una porción por semana.
- Evite servir alimentos no acreditables que sean fuentes de azúcares agregados, tales como coberturas dulces (por ejemplo, miel, mermelada, jarabe), ingredientes para incorporar que se venden con yogur (por ejemplo, miel, caramelos o trozos de galleta) y bebidas endulzadas con azúcar (por ejemplo, bebidas de fruta o refrescos).
- En guarderías para adultos, ofrezca y ponga agua a disposición de los adultos que la pidan durante la jornada.

Fórmulas útiles

Al planificar cuánto preparar o comprar:

$$\frac{\text{Nº. de porciones necesarias}}{\text{Factor de hojas auxiliares}} = \textbf{Cantidad de unidades compradas necesarias}$$

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

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

Cuando identifique cuántas porciones tiene disponibles y revise sus cálculos:

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

Ejemplo: Puré de manzana, lata n.º 10

$$\text{2 latas n.º 10 de puré de manzana} \times \text{47.6 – ¼ c porciones / lata n.º 10 (factor de hojas auxiliares)} = \textbf{95.2–¼ c porciones (siempre redondee hacia abajo sies un decimal)}$$

USDA Food Buying Guide

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

Componentes de la comida
CARNE/SUSTITUTO DE CARNE

USDA Food Buying Guide

CARNE/SUSTITUTO DE CARNE	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA		
		1 oz	1.5 oz	2 oz
Frijoles: negros, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37	24.7	18.5
Frijoles: negros, secos, enteros, cocidos	Libra	18.3	12.2	9.2
Frijoles: negros o de ojo negro, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.7	25.1	18.9
Frijoles: negros o de ojo negro, secos, enteros, cocidos	Libra	28.3	18.9	14.2
Frijoles o garbanzos: secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	42	28	21
Frijoles o garbanzos: secos, enteros, cocidos	Libra	24.6	16.4	12.3
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
Carne de res para estofado: fresca o congelada, cocida	Libra	9.8	6.5	4.9
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

Componentes de la comida
CARNE/SUSTITUTO DE CARNE

USDA Food Buying Guide

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

Componentes de comidas
Subgrupos de verduras

COLOR VERDE OSCURO		ROJAS O NARANJA	Frijoles, Guisantes y Lentejas
• Rúcula • Hojas de remolacha • Col china • Brócoli • Brócoli rabe (rapini) • Brimi • Lechuga mantecosa (Boston, Bibb) • Achicoria • Cilantro • Col verde • Endivia	• Escarola • Brotes de helecho • Hojas de parra • Col rizada • Mézclum • Hojas de mostaza • Perejil • Espinacas • Acelga • Lechuga de hoja roja • Lechuga romana • Hojas de nabo • Berro	• Pimientos morrones (rojos, naranjas) • Zanahorias (naranja) • Pimientos cerezo • Pimientos naranjas • Pimientos • Calabaza • Chiles rojos • Pimientos rojos • Pebre (100 % verduras) • Calabaza espagueti • Camotes o ñames • Tomates • Jugo de tomate • Calabaza de invierno (bellota, de nuez, Hubbard)	• Frijoles negros • Guisantes de ojo negro (maduros, secos) • Caupí • *Edamame* • Habas • Garbanzos • Frijoles norteños frijoles • Frijoles rojos tipo riñón • Lentejas • Frijoles mantequilla (maduros, secos) • Frijoles mungo • Frijolitos blancos • Frijoles rosados • Frijoles pinto • Frijoles rojos • Frijoles refritos • Frijoles de soya (maduros, secos) • Guisantes partidos • Frijoles blancos

ALMIDONADAS	OTROS	
• Guisantes de ojo negro, frescos (no secos) • Maíz • Yuca (mandioca) • Caupí, fresco (no seco) • Guisantes forrajeros, frescos (no secos) • Plátanos verdes • Guisantes verdes • Nixtamal, integral (enlatado, escurrido) • Jícama • Frijoles mantequilla, verdes (no secos) • Chirivías • Gandul, frescos (no secos) • Plátanos de cocinar • Papas • *Poi* • Taro (malanga) • Castañas de agua • Yautía (*tannier*)	• Alcachofas • Espárragos • Aguacate • Brotes de bambú • Brotes de soya, solo cocidos (por seguridad alimentaria) • Frijoles, verdes o amarillos • Remolachas • Árbol del pan • Coles de Bruselas • Repollo (verde, rojo, napa) • Cactus (nopales) • Coliflor • Zanahorias (arcoíris) • Apio • Chayote (mirlitón) • Cebollín • Pepinos • Rábano blanco • Berenjena	• Ajo • Lechuga *iceberg* • Lechuga de hojas verdes mixtas • Verduras mixtas • Champiñones • Angu • Aceitunas • Cebolla • *Pepperoncini* • Pimientos (verdes, morrones dulces, chiles verdes, jalapeños, morados, amarillos) • Pepinillos • Rabanitos • Chucrut • Guisantes dulces o capuchino • Calabaza espagueti • Miltomates • Calabacines

Componentes de la comida
VERDURAS COLOR VERDE OSCURO

USDA Food Buying Guide

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 cabezuelas, cocido	Libra	11.5	5.75	2.9
Brócoli: fresco, en cabezuelas, recortado, listo para usar (RTU)	Libra	28.8	14.4	7.2
Brócoli: fresco, en tallos, recortado, listo para usar (RTU)	Libra	17	8.5	4.25
Brócoli: fresco, en tallos, recortado, cocido, escurrido	Libra	13	6.5	3.25
Brócoli: congelado, picado, cocido, escurrido	Libra	9.6	4.8	2.4
Col verde: enlatada, cocida, escurrida	Lata n.º 10	27.2	13.6	6.8
Col rizada: fresca, recortada, con tallo, lista para usar (RTU)	Libra	35.7	17.85	8.9
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	Approx 9
Mezcla de ensalada: lechuga romana/espinaca, con/sin color, RTU *	Libra	28	14	Approx 7
Espinaca: hojas frescas, RTU *	Libra	25.6	12.8	6.4
Espinaca: enlatada, calentada, escurrida	Lata n.º 10	25.2	12.6	3.2
Espinaca: congelada, picada	Libra	5.6	2.8	1.4

* 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.

Componentes de la comida
VERDURAS ROJAS/NARANJAS

USDA Food Buying Guide

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ROJAS/NARANJAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Zanahorias:, frescas, ralladas, RTU, RAW	Libra	19.9	9.9
Zanahorias: palitos, RTU	Libra	15.4	7.7
Zanahorias: bebé, RTU, RAW	Libra	12.9	6.4
Zanahorias: en rodajas, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	37.2	18.6
Zanahorias: congeladas, en rodajas, cocidas, escurridas	Libra	11.16	5.58
Pimientos: morrones, frescos, naranjas o rojos, medianos o grandes, enteros, picados o en trocitos	Libra	9.7	4.85
Pimientos: rojo o naranja, medianos o grandes, enteros, en tiras	Libra	14.7	7.3
Pimientos: morrones, congelados, naranjas o rojos, en trocitos, cocidos, escurridos	Libra	7.3	3.65
Calabaza: enlatada, calentada	Lata n.º 10	51.5	25.7
Calabacín: de nuez, en cubos, cocido, escurrido 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: frescos, enteros, horneados	Libra	6.6	3.3
Camotes: enlatados, cortados, en almíbar ligero, calentados, escurridos	Lata n.º 10	33.8	16.9
Camotes: enlatados, en puré, calentados	Lata n.º 10	49.1	24.5
Camotes: bolitas	Libra	10	5
Camotes: fritos	Libra	11.5	5.75
Pasta de tomate	Lata n.º 10	192	96
Tomates: salsa para espagueti, sin carne, calentados	Lata n.º 10	47.9	23.95
Tomates: frescos, cherry	Libra	12.1	6.05
Tomates: frescos, tomatitos	Libra	8.5	4.3
Tomates: frescos, en trocitos, listos para usar (RTU)	Libra	8.74	4.37
Tomates: enlatados, machacados, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 10	46.6	23.3
Tomates: enlatados, en trocitos, calentados, verdura y jugo	Lata n.º 10	49.2	24.6
Tomates: enlatados, enteros o guisados, calentados, verduras y jugos	Lata n.º 10	45.5	22.7

Componentes de la comida
VERDURAS: FRIJOLES/GUISANTES/LENTEJAS

USDA Food Buying Guide

SUBGRUPO DE VERDURAS: FRIJOLES/GUISANTES/LEGUMBRES	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Frijoles: horneados en salsa, vegetarianos, calentados	Lata n.º 10	47.1	23.5
Frijoles: horneados, salsa y cerdo, enlatados, calentados	Lata n.º 10	48.9	24.4
Frijoles: negros, secos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	37	18.5
Frijoles: negros, secos, enteror, 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	Lata n.º 10	46	23
Frijoles, garbanzos: secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	45.5	22.75
Frijoles: rojos tipo riñón, secos, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	38.9	19.45
Frijoles: mantequilla, secos, tiernos, cocidos	Libra	23.4	11.7
Frijoles: pinto, enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	37.2	18.6
Frijoles: pinto, secos, cocidos	Libra	21	10.5
Frijoles: refritos, enlatados, calentados	Lata n.º 10	49.6	24.8
Frijoles: refritos, deshidratados, cocidos	Libra	20.5	10.2
Frijoles: de soya (*edamame*), frescos, desgranados, cocidos, escurridos	Libra	10.7	5.35
Frijoles: de soya (*edamame*), enlatados, desgranados, calentados y escurridos	Libra	7.3	3.65

Componentes de la comida
VERDURAS: ALMIDONADAS

USDA Food Buying Guide

SUBGRUPO DE VERDURAS: VERDURAS ALMIDONADAS	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Maíz: grano entero, calentado, enlatado, escurrido	Lata n.º 10	39.6	19.8
Maíz: congelado, grano entero, cocido	Libra	11	5.5
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	4.88	2.44
Jícama: fresca, pelada, en tiras	Libra	11.9	5.9
Guisantes: de ojo negro, frescos, desgranados, cocidos, escurridos	Libra	10.3	5.15
Guisantes, verdes: enlatados, calentados, escurridos	Lata n.º 10	36.7	18.3
Guisantes: verdes, congelados, cocidos, escurridos	Libra	9.5	4.7
Papas: croquetas de papa, en cubitos, cocidas	Libra	7.7	3.8
Papas: redondas, congeladas	Libra	12.2	6.1
Papas: rojizas, horneadas con piel, 100 unidades, enteras	Libra	6.7	3.3
Papas: en cubitos, enlatadas, escurridas, sin calentar	Lata n.º 10	39.9	19.9
Patatas: enteras pequeñas, enlatadas, calentadas, escurridas	Lata n.º 10	43.7	21.8
Patatas: en cuartos, congeladas, cocidas	Libra	11.9	5.9
Papas: en cubitos, congeladas, precocidas, cocidas	Libra	8.9	4.4
Papas: deshidratadas, granulados, reconstituídas, calentadas	Libra	50.5	25.2
Papas: papas fritas, onduladas, congeladas, horneables, cocidas	Libra	12.6	6.3
Papas: papas fritas rizadas, congeladas, cocidas, ⅓ de pulgada de ancho	Libra	16.2	8.1
Papas: papas fritas, lisas, congeladas, horneables, cocidas	Libra	14	7

Componentes de la comida
VERDURAS: OTRAS

USDA Food Buying Guide

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, 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	14.1	7.05
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: frescos, enteros, sin pelar, en rodajas	Libra	12.4	6.2
Pepinos: frescos, enteros, sin pelar, en barras	Libra	11.8	5.9
Lechuga: fresca, iceberg, cabeza, sin recortar, cruda	Libra	13.9	6.95
Lechuga: verduras mixtas (cantidades iguales de lechuga iceberg y romana con zanahorias ralladas y repollo rojo)	Libra	25.7	12.8
Lechuga: mezcla de ensalada (en su mayoría lechuga iceberg, 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	Libra	18.5	9.2
Champiñones: enlatados, escurridos	Lata n.º 10	49.4	24.7
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: congeladas, picadas, cocidas	Libra	5.9	2.9
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

Componentes de la comida
Fruta

USDA Food Buying Guide

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: frescas, sin pelar, sin corazón, en rodajas	Libra	14.6	7.3
Manzanas: en rodajas, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	47.5	23.7
Puré de manzana: enlatado	Lata n.º 10	47.6	23.8
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	48	24
Albaricoques: mitades, sin pelar, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	29.3	14.7
Albaricoques: en rodajas, pelados, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	45.7	22.9
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
Moras: frescas, enteras	Libra	11.9	5.9
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: enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	36.2	18.1
Clementinas: frescas, enteras, peladas	Libra	12	6
Arándanos rojos: *relish* o salsa, enlatados	Lata n.º 10	48	24
Cóctel de mezcla de frutas: fruta y jugo	Lata n.º 10	46.9	23.5
Pomelo: fresco, pelado	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, entero, mitades sin pelar, 33 a 39 unidades	Libra	10.8	5.4
Limones: frescos, enteros	Libra	3.1	1.55
Limas: frescas, enteras	Libra	3.5	1.75
Mangos: congelados, sin azúcar, en trocitos	Libra	7.5	3.8

Componentes de la comida
Fruta

USDA Food Buying Guide

FRUTA	UNIDAD DE COMPRA	PORCIONES POR UNIDAD DE COMPRA	
		1/4 taza	1/2 taza
Naranja: fresca, 125 unidades, sin pelar	Libra	5.8	2.9
Naranjas: mandarina, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	30.2	15.1
Durazno: fresco, pequeño	Libra	8.2	4.1
Durazno: fresco, mediano	Libra	7	3.5
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: en rodajas, enlatados, escurridos	Lata n.º 10	36.1	18
Duraznos: en rodajas, enlatados, fruta y jugo	Lata n.º 10	50	25
Duraznos: congelados, en rodajas, endulzados o sin endulzar, descongelados, fruta y jugo	Libra	7.34	3.6
Peras: frescas, todos los tamaños, enteras,	Libra	7.9	3.9
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
Peras: en rodajas, enlatadas, escurridas	Lata n.º 10	29.5	14.7
Peras: en rodajas, enlatadas, fruta y jugo	Lata n.º 10	49.7	24.8
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	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	Libra	7.8	3.9
Sandía: fresca, en cubos, sin cáscara	Libra	6.1	3

Componentes de la comida
Granos

USDA Food Buying Guide

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
Totopos de maíz	Libra	10	20
Pasta, corbatines: de trigo integral, normal, seco, cocido	Libra	28.5	14.25
Pasta, macarrones: de trigo integral, normal, seco, cocido	Libra	32.5	16.2
Pasta, penne: de trigo Integral, seco, cocido	Libra	34.5	17.2
Pasta, conchas: de trigo integral, seca, cocida	Libra	30.5	15.25
Pasta, espagueti: de trigo integral, regular, seco, cocido	Libra	34	17
Arroz, integral: grano grande, 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
Arroz silvestre: seco, cocido	Libra	34.8	17.4

Anexo A. Requisitos de granos para programas de nutrición infantil[1, 2]

Leyenda de color: Nota al pie 5 = Azul; Nota al pie 3 o 4 = Rojo

Productos alimenticios por grupo	Equivalente en onzas (oz eq)	Tamaño de porción mínima
Grupo A	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo A**	**Tamaño de porción mínima para el grupo A**
Recubrimiento tipo pan Palitos de pan (duros) Fideos *chow mein* Galletas saladas (galletas de soda) *Pretzels* tipo crutones (duros) Relleno (seco). *Nota: el peso se aplica al pan en relleno*	1 oz eq = 22 g o 0.8 oz 3/4 oz eq = 17 g o 0.6 oz 1/2 oz eq = 11 g o 0.4 oz 1/4 oz eq = 6 g o 0.2 oz	1 porción = 20 g o 0.7 oz 3/4 porción = 15 g o 0.5 oz 1/2 porción = 10 g o 0.4 oz 1/4 porción = 5 g o 0.2 oz
Grupo B	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo B**	**Tamaño de porción mínima para el grupo B**
Bagels Recubrimiento tipo rebozado Bizcochos Panes: todos (por ejemplo, rebanado, francés, italiano) Panecillos (hamburguesa y perro caliente) Galletas dulces[5] (galletas Graham, todas las formas; galletas de animales) Rollitos de huevo Panecillos ingleses Pan de pita Masa de *pizza* *Pretzels* (blandos) Rodillos Tortillas Totopos Tortillas para tacos	1 oz eq = 28 g o 1.0 oz 3/4 oz eq = 21 g o 0.75 oz 1/2 oz eq = 14 g o 0.5 oz 1/4 oz eq = 7 g o 0.25	1 porción = 25 g o 0.9 oz 3/4 porción = 19 g o 0.7 oz 1/2 porción = 13 g o 0.5 oz 1/4 porción = 6 g o 0.2 oz

1. En los programas NSLP y SBP (kínder a doceavo grado), al menos el ochenta por ciento de los granos semanales ofrecidos deben satisfacer los criterios de una dieta rica en granos integrales; los productos de granos restantes ofrecidos deben estar hechos de harina integral, sémola integral, masa de maíz, harina de masa de maíz, nixtamal, harina enriquecida, sémola enriquecida, salvado, germen o bien ser un producto enriquecido, tal como pan enriquecido o un cereal fortificado. Por favor, tenga en cuenta lo siguiente: las agencias estatales tienen la discreción de establecer requisitos más estrictos que los estándares nutricionales mínimos respecto a comidas escolares. Para obtener orientación adicional, comuníquese con su agencia estatal. Para todos los demás programas de nutrición infantil, los granos deben estar hechos de harina integral, sémola integral, masa de maíz, harina de masa de maíz, nixtamal, harina enriquecida, sémola enriquecida, salvado, germen, o bien ser un producto enriquecido, tal como pan enriquecido o un cereal fortificado. Según los patrones de comidas para niños y adultos del Programa CACFP y en las comidas para niños en edad preescolar de los programas NSLP y SBP, al menos una porción de granos por día debe satisfacer los criterios de rico en granos integrales.
2. Para los programas NSLP y SBP (kínder a doceavo grado), las cantidades de granos se determinan mediante equivalentes en onzas (oz eq). Todos los demás programas de nutrición infantil determinan las cantidades de granos utilizando porciones de granos y pan. A partir del 1 de octubre de 2021, las cantidades de granos en las comidas para bebés y niños en edad preescolar de los programas CACFP, NSLP y SBP se determinarán mediante equivalentes en onzas (oz eq). Algunos de los siguientes granos pueden contener más azúcar, sal o grasa que otros. Esto debe tenerse en cuenta al decidir con qué frecuencia servirlos.

5. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado), como se especifica en la sección [§] 210.10. Puede contar para el componente de granos en el Programa SBP (kínder a doceavo grado), el Programa CACFP, comidas para bebés y niños en edad preescolar de los programas NSLP y SBP, y el Programa SFSP.

Anexo A. Requisitos de granos para programas de nutrición infantil[1, 2]

Leyenda de color: Nota al pie 5 = Azul; Nota al pie 3 o 4 = Rojo

Productos alimenticios por grupo	Equivalente en onzas (oz eq)	Tamaño de porción mínima
Grupo C	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo C**	**Tamaño de porción mínima para el grupo C**
Galletas dulces[3] (solas; incluye galletas de vainilla) Pan de maíz Panecillos de maíz *Croissants* Panqueques Masa de tarta (tartas de postre[3], zapatero[3], tartas de frutas[4] y tartas de carne y de sustitutos de carne) Gofres	1 oz eq = 34 g o 1.2 oz 3/4 oz eq = 26 g o 0.9 oz 1/2 oz eq = 17 g o 0.6 oz 1/4 oz eq = 9 g o 0.3 oz	1 porción = 31 g o 1.1 oz 3/4 porción = 23 g o 0.8 oz 1/2 porción = 16 g o 0.6 oz 1/4 porción = 8 g o 0.3 oz
Grupo D	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo D**	**Tamaño de porción mínima para el grupo D**
Rosquillas[4] (de pastel y de levadura, sin escarchar) Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola[4] (solas) Panecillos (todos, excepto de maíz) Rollo dulce[4] (sin escarchar) Repostería para tostadora[4] (sin escarchar)	1 oz eq = 55 g o 2.0 oz 3/4 oz eq = 42 g o 1.5 oz 1/2 oz eq = 28 g o 1.0 oz 1/4 oz eq = 14 g o 0.5 oz	1 porción = 50 g o 1.8 oz 3/4 porción = 38 g o 1.3 oz 1/2 porción = 25 g o 0.9 oz 1/4 porción = 13 g o 0.5 oz
Grupo E	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo E**	**Tamaño de porción mínima para el grupo E**
Barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola[4] (con nueces, frutos secos o trozos de chocolate) Galletas dulces[3] (con nueces, pasas, trozos de chocolate o purés de frutas) Rosquillas[4] (de pastel y de levadura, escarchadas o glaseadas) Tostadas francesas Rollos dulces[4] (escarchados) Repostería para tostadora[4] (escarchados)	1 oz eq = 69 g o 2.4 oz 3/4 oz eq = 52 g o 1.8 oz 1/2 oz eq = 35 g o 1.2 oz 1/4 oz eq = 18 g o 0.6 oz	1 porción = 63 g o 2.2 oz 3/4 porción = 47 g o 1.7 oz 1/2 porción = 31 g o 1.1 oz 1/4 porción = 16 g o 0.6 oz

3. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado) como se especifica en la sección [§] 210.10 y en el servicio de botanas en el Programa SFSP. 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 los programas CACFP, NSLP y SBP, como se especifica en las secciones [§§] 226.20(a)(4) y 210.10.
4. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado), como se especifica en la sección [§] 210.10. Puede contar para el componente de granos en el Programa SBP (kínder a doceavo grado) y en las comidas de botana y desayuno en el Programa SFSP. 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 los programas CACFP, NSLP y SBP, como se especifica en las secciones [§§] 226.20(a)(4) y 210.10.

Anexo A. Requisitos de granos para programas de nutrición infantil[1, 2]

Leyenda de color: Nota al pie 5 = Azul; Nota al pie 3 o 4 = Rojo

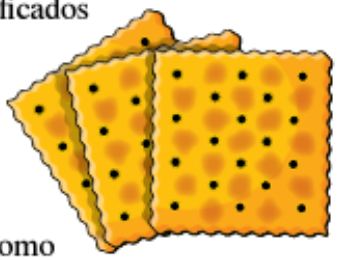
Productos alimenticios por grupo	Equivalente en onzas (oz eq)	Tamaño de porción mínima
Grupo F	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo F**	**Tamaño de porción mínima para el grupo F**
Pastel[3] (solo, sin escarchar) Pastel de café[4]	1 oz eq = 82 g o 2.9 oz 3/4 oz eq = 62 g o 2.2 oz 1/2 oz eq = 41 g o 1.5 oz 1/4 oz eq = 21 g o 0.7 oz	1 porción = 75 g o 2.7 oz 3/4 porción = 56 g o 2 oz 1/2 porción = 38 g o 1.3 oz 1/4 porción = 19 g o 0.7 oz
Grupo G	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo G**	**Tamaño de porción para el grupo G**
Brownies[3] (solos) Pastel[3] (todas las variedades, escarchado)	1 oz eq = 125 g o 4.4 oz 3/4 oz eq = 94 g o 3.3 oz 1/2 oz eq = 63 g o 2.2 oz 1/4 oz eq = 32 g o 1.1 oz	1 porción = 115 g o 4 oz 3/4 porción = 86 g o 3 oz 1/2 porción = 58 g o 2 oz 1/4 porción = 29 g o 1 oz
Grupo H	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo H**	**Tamaño de porción para el grupo H**
Granos de cereal (cebada, quinua, etc.) Cereales para el desayuno (cocidos) [6,7] Bulgur o trigo triturado Macarrones (todas las formas) Fideos (todas las variedades) Pasta (todas las formas) Raviolis (solo fideos) Arroz	1 oz eq = 1/2 taza cocida O 1 onza (28 g) seca	1 porción = 1/2 taza cocida O 25 g secos
Grupo I	**Equivalente en onzas (oz eq) para el grupo I**	**Tamaño de porción para el grupo I**
Cereal para el desayuno listo para comer (frío, seco) [6, 7]	1 oz eq = 1 taza o 1 onza para hojuelas y copos 1 oz eq = 1.25 tazas o 1 onza de cereal inflado 1 oz eq = 1/4 taza o 1 onza de granola	1 porción = 3/4 taza o 1 oz, lo que sea menor

3. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado) como se especifica en la sección [§] 210.10 y en el servicio de botanas en el Programa SFSP. 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 los programas CACFP, NSLP y SBP, como se especifica en las secciones [§§] 226.20(a)(4) y 210.10.
4. Permitido en el Programa NSLP (hasta 2.0 oz eq de postre a base de granos por semana en kínder a doceavo grado), como se especifica en la sección [§] 210.10. Puede contar para el componente de granos en el Programa SBP (kínder a doceavo grado) y en las comidas de botana y desayuno en el Programa SFSP. 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 los programas CACFP, NSLP y SBP, como se especifica en las secciones [§§] 226.20(a)(4) y 210.10.
6. Consulte los reglamentos del programa para conocer el tamaño de porción adecuado para complementos servidos a niños de 1 a 5 años de edad en el Programa NSLP, el desayuno servido en el Programa SBP y las comidas servidas a niños de 1 a 5 años de edad y a participantes adultos en el Programa 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.
7. En los programas NSLP y SBP, los cereales que indican un grano integral como primer ingrediente deben estar fortificados. Si el cereal es 100 por ciento integral, no se exige fortificación. Para todos los programas de nutrición infantil, 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 los programas CACFP, NSLP y SBP no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Componentes de comidas
Postres a base de granos

Los postres a base de granos como los que se muestran en la tabla siguiente NO son acreditables en el Programa CACFP. La tabla de granos del anexo A del USDA indica muchos postres a base de granos, pero no todos.

Postres a base de granos (No reembolsables en el CACFP):	Postres no basados en granos (Reembolsables en el CACFP):
• Brownies • Pasteles, incluyendo pastel de café y pastelitos (cupcakes) • Las barras de cereales, barras de desayuno y barras de granola • Galletas, incluyendo galletas waffle de vainilla • Donas de cualquier tipo • Rollos/barras/galletas de higo y otros rollos/barras/galletas rellenas de fruta • Pan de jengibre • Conos de helado • Dulces de cereal con malvavisco • Masa de pasteles dulces, tartas de frutas y empanadas de frutas • Budines de pan dulce • Biscotti dulces, como los elaborados con frutas, chocolates, glaseados, etc. • Croissants dulces, como los rellenos de chocolate • Chips de pita dulces, como los de sabor a canela y azúcar •Arroz con leche / arroz con dulce • *Scones* dulces, como las elaboradas con frutas, chocolates, glaseados, etc. • Rollos dulces, tales como rollos de canela • Pastelería	• Pan de banana, pan de zucchini, y otros panes rápidos • Los cereales que cumplen con el límite de azúcar y son integrales, enriquecidos y/o fortificados • Pan de maíz • Galletas saladas, todos los tipos • Tostada francesa • *Muffins* (magdalenas) • Panqueques • Masa de pasteles salados, tales como pot-pie vegetal, o quiche • Croissants sin azúcar • Chips de pita sin azúcar • Biscotti salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc. • Púdines salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc. • Púdines salados de arroz, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc. • *Scones* salados, como los elaborados con queso, vegetales, hierbas aromáticas, etc. • Galletas de dentición, galletas saladas y tostadas • Tortillas y chips de tortilla • Waffles (gofres)



- Incluso si un alimento no está etiquetado como un postre a base de granos, aún puede tener un alto contenido de azúcares añadidas. Como una mejor práctica, compare los granos y elija aquellos que tengan menos azúcares.
- Busque alternativas a las cubiertas (toppings) dulces (como almíbar, miel y azúcares de canela). Por ejemplo, intente cubrir los panqueques con frutas en lugar de almíbar. Iniciar estas prácticas temprano ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables.

Componentes de la comida
Granos/oz eq

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

1. **Mire la etiqueta de información nutricional.**
2. **Determine cuántos gramos sonuna 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

2. alrededor de 28 porciones por envase

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 [1, 2]

	Gramos a oz eq	Onzas a oz eq
Grupo A	**Equivalente en onzas para el grupo A**	
Recubrimiento tipo pan	g = 0 oz eq	0.0 oz a 0.1 oz = 0 oz eq
de pan (duros)	) 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 = ½ oz eq
Galletas saladas (galletas de soda)	17 g a 21 g = 3/4 oz eq	0.6 oz a 0.7 oz = ¾ 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

3. **4.**

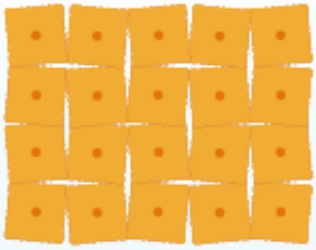
[1] En el CACFP, los granos acreditables deben estar constituidos por granos integrales, comida enriquecida o harina enriquecida, salvado o germen. Al menos una porción de granos por día debe cumplir con los criterios de ricos en granos integrales.

[2] 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.

El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP

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 Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de
Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos
Palomitas de maíz	1 ½ tazas o 14 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 *pretzels* (~⅓ taza) o 11 gramos

El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP

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

El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP

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

El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP

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	**6-18 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda **Adultos** solo en la merienda	**Adultos** en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	**Servir al menos 1 oz. eq.**, que es alrededor de	**Servir al menos 2 oz. eq.**, que es alrededor de
Pan rápido y *muffin* (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
Panqueque al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
Pasta (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
***Pretzel*, duro, palito delgado** (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 *pretzels* o 11 gramos	31 *pretzels* o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
Pretzel, duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 *pretzels* (~⅓ taza) o 11 gramos	14 *pretzels* (~⅔ taza) o 22 gramos	27 *pretzels* (~1 taza) o 44 gramos
***Pretzel*, suave** al menos 56 gramos*	¼ *pretzel* o 14 gramos	½ *pretzel* o 28 gramos	1 *pretzel* o 56 gramos
Rollo de pan o panecillo (entero) al menos 28 gramos*	½ pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
Sémola	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
Tortilla de taco o tostada, dura al menos 14 gramos*	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8")**	¼ tortilla o 14 gramos	½ tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 ½")**	¾ tortilla o 14 gramos	1 ¼ tortillas o 28 gramos	2 ½ tortillas o 56 gramos
Tostada, Melba (alrededor de 3 ½" por 1½")	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
Waffle al menos 34 gramos*	½ *waffle* o 17 gramos	1 *waffle* o 34 gramos	2 *waffles* o 68 gramos

El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP

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** solo en la merienda	**Adultos** en el desayuno, almuerzo, cena
	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	**Servir al menos 1 oz. eq.**, que es alrededor de	**Servir al menos 2 oz. eq.**, que es alrededor de
Panqueque 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".

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.

Panqueques Marca P

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 3 Pancakes (117g)

Amount per serving	
Calories	**280**
	% Daily Value*
Total Fat 9g	**12%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	

117 gramos	÷	3 panqueques	=	39 gramos por panqueque
Peso de porción		*Tamaño de porción*		*Peso de cada alimento*

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:

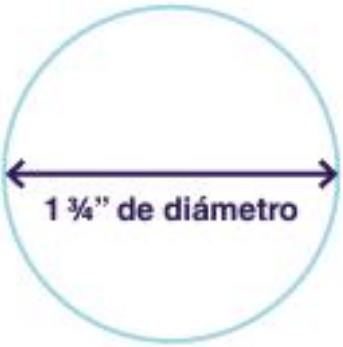
- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la herramienta interactiva para granos de la Guía de compra de alimentos *(FBG, por sus siglas en inglés), Apéndice A: Herramienta de granos (Exhibit A Grains Tool, en inglés), para los Programa de Nutrición Infantil.** Esta herramienta 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

Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No Discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD3027 completado o la carta debe presentarse a 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; o

(2) fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:

program.intake@usda.gov

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades