

Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, el yogur servido en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no puede contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este requisito. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos indicados a continuación.



1

Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción** (Serving Size), en onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.

2

Busque la línea de **azúcares** (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3

Utilice el tamaño de la porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su yogur en la siguiente tabla.

Nutrition Facts	
Serving Size 8 oz (227g)	
Servings about 4	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Potassium 400mg	1%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	17%
Sugars 9g	
Protein 10g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 35%	Iron 0%
Vitamin D 6%	

CONSEJO: Si el tamaño de la porción dice “un envase”, busque en la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos contienen un envase.

Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

4

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna “Azúcares”.
Si su yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, el yogur cumple con el requisito de azúcar.

Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con los requisitos de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No



*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur casero no es acreditable en el CACFP. Para los requisitos de tamaño de yogur en el CACFP, visite por favor: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.





¡Pruébalo!



Utilice la tabla “Límites de azúcar en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogures para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.

Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de la porción Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)	Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

Yogures para servir en el CACFP*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de la porción (oz o g)	Azúcares (gramos):
Yummy Yogurt	Vainilla	6 oz	13

*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1: El yogur tiene 9 gramos de azúcar por cada 8 onzas (227 gramos). La cantidad máxima de azúcar permitida en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur es acreditable.

FNS-652-S Junio 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, los cereales servidos para el desayuno en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este requisito. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Women, Infants, and Children (WIC), y que forman parte de las listas estatales de alimentos aprobados en: <http://www.fns.usda.gov/wic/>. También puede encontrar cereales que cumplan el requisito utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:



1 Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción** (Serving Size), en gramos (g), del cereal.

2 Busque la línea de **azúcares** (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3 Utilice el tamaño de la porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de la porción*	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

4 En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares". **Si su cereal tien esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el requisito de azúcar.**

*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los usados normalmente para los cereales del desayuno. Para los requisitos de tamaño de la porción en el CACFP, visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Yummy Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size ¾ cup (30g)	
Servings Per Container about 15	
Amount Per Serving	Cereal
Calories 100	100
Calories from Fat 5	5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Potassium 90mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 5g	
Other Carbohydrate 14g	
Protein 140mg	

Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el requisito de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No



¡Pruébalo!



Utilice la tabla “Límites de azúcar en el cereal” que verá a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista “Cereales para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.



Límites de azúcar en el cereal

Tamaño de la porción	Azúcares	Tamaño de la porción	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
0-2 gramos	0 gramos	50-54 gramos	11 gramos
3-7 gramos	1 gramo	55-58 gramos	12 gramos
8-11 gramos	2 gramos	59-63 gramos	13 gramos
12-16 gramos	3 gramos	64-68 gramos	14 gramos
17-21 gramos	4 gramos	69-73 gramos	15 gramos
22-25 gramos	5 gramos	74-77 gramos	16 gramos
26-30 gramos	6 gramos	78-82 gramos	17 gramos
31-35 gramos	7 gramos	83-87 gramos	18 gramos
36-40 gramos	8 gramos	88-91 gramos	19 gramos
41-44 gramos	9 gramos	92-96 gramos	20 gramos
45-49 gramos	10 gramos	97-100 gramos	21 gramos

Cereales para servir en el CACFP*

Marca de cereales	Nombre de los cereales	Tamaño de porción	Azúcares (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 gramos	5 gramos

*La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en granos integrales, enriquecidos o fortificados.

Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1: Los cereales contienen 5 gramos de azúcar por cada 30 gramos. La cantidad máxima de azúcar permitida para 30 gramos de cereales es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el requisito del azúcar.



Servir leche en el CACFP

Utilice la siguiente información para ver qué tipo de leche debe servir a los que están a su cuidado en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).



Recién nacido hasta los 11 meses

- ✓ Leche materna
- ✓ Fórmula fortificada con hierro

La leche materna está permitida a cualquier edad en el CACFP.

Desde los 12 meses hasta los 23 meses (Desde 1 año hasta 1 año y 11 meses)

- ✓ Leche entera sin sabor

La fórmula fortificada con hierro puede servirse a niños de 12 a 13 meses, para ayudar en la transición a la leche entera.

2 años hasta los 5 años (Hasta el sexto cumpleaños)

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor

La leche entera sin sabor y la leche reducida en grasa (2%) sin sabor pueden servirse los niños de 24 y 25 meses, para ayudar en la transición a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

Desde los 6 a los 12 años, de 13 a 18 años y adultos

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche sin grasa (descremada) con sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor

Las bebidas no lácteas pueden servirse en lugar de la leche de vaca cuando un participante tiene una necesidad dietética especial. Por favor, póngase en contacto con su Organización patrocinadora o Agencia estatal para obtener más información.

Para los participantes adultos:

Puede servirse yogur en lugar de leche una vez al día.

Una porción de leche es opcional en la cena.



Datos sobre la leche con sabor:

La leche con sabor no puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor casera, hecha agregando sabor con pajitas mágicas, jarabes o polvos a la leche sin sabor, tampoco puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor servida a los niños de 6 años de edad o mayores y a los adultos debe ser sin grasa (descremada).

¡Pruébalo!

¡La leche importa!



Use la información de la parte del frente para responder a las siguientes preguntas. Compare sus respuestas con la clave que se encuentra al pie de esta página.

1. Maya, de 1 año, está en su hogar de cuidado diurno familiar y come el almuerzo al mismo tiempo que Darrick, que tiene 2 años de edad. ¿Qué tipo o tipos de leche deben servirse a cada niño?

Edad de Maya:

Tipo(s) de leche:

Edad de Darrick:

Tipo(s) de leche:

2. Olivia es una niña de 5 años y medio que asiste a su hogar de cuidado diurno familiar. ¿Qué tipo o tipos de leche puede servirle en el CACFP?

Edad de Olivia:

Tipos de leche:

3. En su centro de cuidado diurno de adultos, usted quiere servir yogur en el desayuno y, ese mismo día, otra vez durante el almuerzo. En ambas ocasiones, el yogur se servirá en lugar de la leche. ¿Está permitido? ¿Por qué o por qué no?

Clave:

1. **Edad de Maya:** 1 año. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Maya tiene 1 año, se le puede servir leche entera sin sabor en el CACFP. Si ella es menor de 1 año y 1 mes (13 meses), también se le puede servir fórmula fortificada con hierro. Hay un período de transición de 1 mes, entre los 12 y los 13 meses de edad, para ayudar a los niños a adaptarse a la leche entera.

Edad de Darrick: 2 años. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Darrick tiene 2 años, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor. Si es menor de 2 años y 1 mes (25 meses), también se le puede servir leche entera sin sabor, y leche reducida en grasa (2%) sin sabor. Hay un período de transición de 1 mes cuando el niño cumple 2 años para ayudarlo en su adaptación de la leche entera a la leche sin grasa (descremada) o a la leche baja en grasa (1%).

2. **Edad de Olivia:** 5 años y medio. **Tipo(s) de leche:** Debido a que Olivia pertenece al grupo de 2 a 5 años de edad, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor.

3. No, no se le permite servir yogur en lugar de leche en el desayuno y en el almuerzo. Sólo se le permite servir yogur en lugar de la leche en una comida por día en los centros de cuidado diurno de adultos. Si usted está sirviendo yogur como carne/alternativo de la carne, no puede servir yogur como sustituto de la leche en la misma comida.

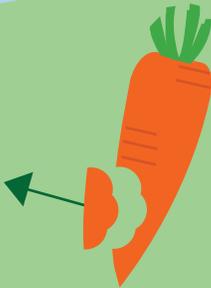
Desarrollando un futuro más saludable con el CACFP

Cada día, más de 4 millones de niños reciben comidas y merienda mediante el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Gracias a las recientes actualizaciones de los patrones de comidas del CACFP, ahora tiene aún más oportunidades de ayudar a los niños a obtener la nutrición que necesitan para **aprender, crecer y jugar**.



Recargando energía con los vegetales

Menos del 10% de los niños de 4 a 8 años de edad comen suficientes vegetales.



Los vegetales y las frutas son ahora dos componentes separados en el almuerzo, la cena y la merienda. Esto significa que puede servir vegetales y frutas más a menudo y así ayudar a los niños a desarrollar su gusto por los alimentos saludables desde una edad temprana.

Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad

Los niños de 1 a 13 años comen hasta el **doblo** de granos refinados de lo que deberían, pero no comen suficientes granos integrales.



Ahora los niños tendrán más probabilidades de recibir alimentos ricos en grano integral* por lo menos **una vez al día**. Los granos integrales les dan a los niños vitaminas, minerales y fibra para ayudarlos a ser fuertes y saludables.

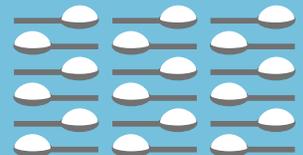
Hablando de bebés: Actualizaciones de los patrones de comida infantil

Los patrones actualizados de alimentación infantil apoyan la salud de los participantes más jóvenes del CACFP mediante:

- El reembolso de las comidas cuando las madres lactan en el sitio
- Una mayor variedad de alimentos que el bebé puede probar durante su primer año de vida



Reduciendo azúcares añadidas



En promedio, los niños de **9 a 13 años** consumen entre 17 a 22 cucharaditas de azúcares añadidas cada día.

Al limitar el azúcar en los yogures y cereales, y no contando las galletas, pasteles y otros postres a base de granos para los requisitos de granos, las comidas servidas en el CACFP les darán a los niños la oportunidad de probar -y apreciar- alimentos nuevos y saludables.



* Los alimentos ricos en grano integral son los que contienen el 100% granos integrales, o los que contienen un mínimo del 50% de grano integral y el resto de los granos del alimento están enriquecidos.

Fuentes en inglés:
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html

