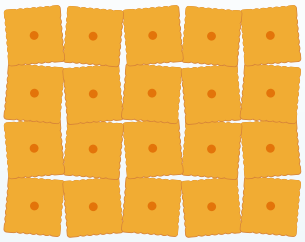
USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

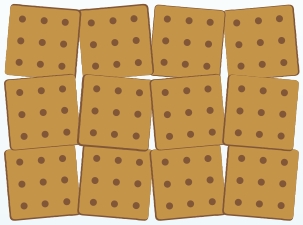
El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

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.

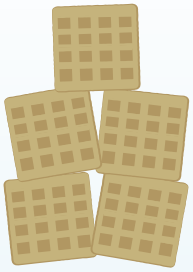
¿Cuánto es 1 onza equivalente?



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:

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.

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.

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

Más recursos de capacitación, planificación de menú y educación nutricional para el CACFP en **https://teamnutrition.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	**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

!

**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

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

**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.*

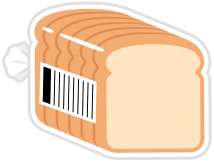
***Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande. Consulte "Herramientas para medir granos" en la página 6 para más información.*

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

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

**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.*



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?

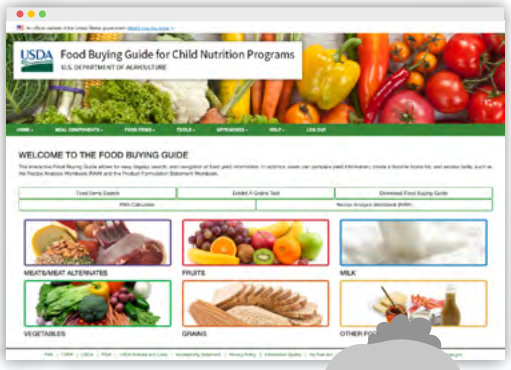
✓ **Sí:** Use la tabla para medir granos para ver cuánto de su grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. En el ejemplo anterior, los panqueques deben pesar al menos 34 gramos para usar la tabla para medir granos. Porque cada panqueque de la marca P pesa 39 gramos,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

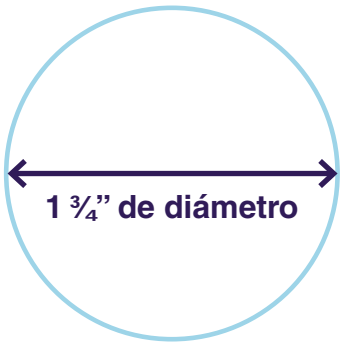
- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la herramienta interactiva para granos de la Guía de compra de alimentos *(FBG, por sus siglas en inglés), Apéndice A: Herramienta de granos (Exhibit A Grains Tool, en inglés), para los Programa de Nutrición Infantil.** Esta herramienta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



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