USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Cómo determinar las onzas equivalentes de granos en las recetas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los alimentos de granos preparados con recetas caseras pueden ser una maravillosa incorporación para los menús del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Estos alimentos pueden contar para la cantidad mínima requerida de granos, que se conocen como las onzas equivalentes (oz eq), en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP. **Una onza equivalente (oz eq) de granos es igual a 16 gramos de granos.**

Para determinar cuántas oz eq de granos hay en una porción de una receta, usted puede:

A Completar la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras en la página 6.

O

B Pesar una porción del alimento de grano. Compare el peso del alimento con el que aparece en la Hoja de capacitación "El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP" en TeamNutrition.USDA.gov. También puede comparar el peso del alimento con el que aparece en el "Apéndice A: *Grains Requirements for Child Nutrition Programs*" disponible solo en inglés en foodbuyingguide.fns.usda.gov.

FNS-876-S Revisado Mayo 2022
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Uso de la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras

Usted puede usar la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras en la página 6 para ayudarle a determinar cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción de su receta. Complete la Hoja de trabajo siguiendo los pasos a continuación:

1 Escriba el nombre de la receta en el renglón después de "Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras". Luego, indique cada alimento de grano acreditable en la receta. Los granos acreditables incluyen granos integrales, granos enriquecidos, de salvado y germen. Consulte la Tabla para convertir granos en la página 5 para obtener una lista de los alimentos de granos que se usan comúnmente. Si un ingrediente de su receta no es acreditable, no lo incluya en la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras.

Masa para pizza

Rendimiento: 25 porciones

Ingredientes

- 3 ¼ tazas de harina de pan enriquecida
- 3 ½ tazas de harina de trigo integral
- ½ taza de leche
- ⅓ taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca activa

Los alimentos de granos acreditables en esta receta son la harina de pan enriquecida y la harina de trigo integral.

Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras: Masa para pizza

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida		x		=	
Harina de trigo integral		x		=	
	5	Total de gramos de granos acreditables			

2 Enumere la cantidad de cada alimento de grano acreditable en la receta. Si las cantidades se indican en fracciones, cambie las cantidades a decimales utilizando la Tabla de fracciones y decimales que aparece a continuación.

Tabla de fracciones y decimales		
Fracción	Equivale a	Decimales
1/8	=	0.125
1/4	=	0.25
1/3	=	0.333
3/8	=	0.375
1/2	=	0.5
5/8	=	0.625
2/3	=	0.667
3/4	=	0.75
7/8	=	0.875

Masa para pizza

Rendimiento: 25 porciones

Ingredientes

- 3 ¼ tazas de harina de pan enriquecida
- 3 ½ tazas de harina de trigo integral
- ½ taza de leche
- ⅓ taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca activa

3 ¼ tazas = 3.25 tazas
3 ½ tazas = 3.5 tazas

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x		=	
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x		=	
		5 Total de gramos de granos acreditables			

3 Si la receta indica la cantidad de alimentos de granos en gramos (g), vaya al Paso 5. Si las cantidades se indican en tazas, onzas o libras, deberá convertir estas medidas a gramos. Para hacerlo, use la Tabla para convertir granos en la página 5 para encontrar el factor de conversión para cada alimento de grano. Escriba el factor de conversión para cada alimento de grano en la hoja de trabajo. Si la receta tiene un alimento de grano acreditable que no está en la tabla, usted deberá pesar su alimento en gramos.

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	

4 Multiplique la cantidad del alimento de grano acreditable por el factor de conversión para determinar los gramos de granos del alimento. Si ha pesado el alimento, ingrese el peso en la columna "Gramos de granos".

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	445.25 g
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	420 g
	5	Total de gramos de granos acreditables			

5 Sume los gramos de todos los ingredientes de granos acreditables para determinar el total de gramos de granos acreditables en la receta.

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	445.25 g
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	420 g
	5	Total de gramos de granos acreditables			865.25 g

445.25 gramos de harina de pan enriquecida + 420 gramos de harina de trigo integral = 865.25 gramos de granos acreditables

6 Divida el total de gramos de granos acreditables en la receta (del Paso 5) para la cantidad de porciones (rendimiento) en la receta. Esto le indica la cantidad de granos acreditables por porción.

865.25 gramos de granos acreditables ÷ 25 porciones = 34.61 gramos de granos acreditables por porción

7 Divida los gramos de granos acreditables por porción (del Paso 6) entre 16 gramos. Esto le indica cuántas onzas equivalentes de granos hay en cada porción.

34.61 gramos de granos acreditables por porción ÷ 16 gramos = 2.16 oz eq de granos por porción

8 Si la respuesta en el Paso 7 termina en un número decimal, redondee hacia el número menor más cercano a 0.25 onza equivalente (oz eq) de granos.

2.16 se redondea a 2.
Una porción de esta masa de pizza proporciona 2 onzas equivalentes de granos.

Tabla para convertir granos

Cualquier ingrediente: 1 libra (lb) = 453.6 g, 1 onza = 28.25 g

Ingrediente	Unidad de medida	Factor de conversión
Avena, de cocción rápida o copos	1 taza	81 g
Fibra de avena (no acreditable)	-	-
Fibra de maíz (no acreditable)	-	-
Germen de trigo	1 taza	115 g
Harina blanca, enriquecida	1 taza	125 g
Harina blanca, no enriquecida (no acreditable)	-	-
Harina bromada (no acreditable)	-	-
Harina de almendras (no acreditable)	-	-
Harina de arroz, enriquecida	1 taza	160 g
Harina de arroz, integral	1 taza	158 g
Harina de arroz, no enriquecida (no acreditable)	-	-
Harina de avena, integral	1 taza	120 g
Harina de lenteja (no se acredita como un grano)	-	-
Harina de maíz amarillo (no acreditable)	-	-
Harina de pan, enriquecida	1 taza	137 g
Harina de sorgo	1 taza	121 g
Harina de tapioca (no acreditable)	-	-
Harina de trigo integral	1 taza	120 g
Harina de trigo, no enriquecida (no acreditable)	-	-
Harina gruesa de maíz, enriquecida, sin germen	1 taza	138 g
Harina gruesa de maíz, integral	1 taza	117 g
Harina leudante (*self-rising*), enriquecida	1 taza	125 g
Harina/masa de maíz, enriquecida	1 taza	114 g
Harina para todo uso, enriquecida, blanqueada y sin blanquear	1 taza	125 g
Salvado de avena	1 taza	94 g
Salvado de trigo	1 taza	58 g
Semillas de chía (no se acreditan como un grano)	-	-
Semilla de lino (no se acredita como un grano)	-	-
Trigo integral blanco/mezcla enriquecida 60/40 (Alimento del USDA)	1 taza	120 g
Trigo partido	1 taza	160 g

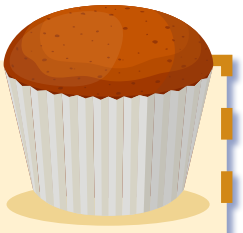
¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras para determinar cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción de la receta.

***Muffins* multigranos**

Rendimiento: 15 porciones

- ☐ 1 taza de harina de trigo integral
- ☐ ½ taza de harina para todo uso, enriquecida
- ☐ 1 taza de salvado de avena
- ☐ ⅓ taza de semillas de lino



Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras: _____

1 Alimento de grano	2 Cantidad		3 Factor de conversión		4 Gramos de granos
		x		=	
		x		=	
		x		=	
		x		=	
	5 Total de gramos de granos acreditables				

6. _____ gramos de granos acreditables ÷ _____ cantidad de porciones =
   _____ gramos de granos acreditables por porción

7. _____ gramos de granos acreditables por porción ÷ 16 gramos de granos por oz eq =
   _____ oz eq de granos por porción

8. Redondee la cantidad de oz eq hacia el número menor más cercano a 0.25 oz eq =
   _____ oz eq de granos por porción

RESPUESTAS

Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras: *Muffins* multigranos

1 Alimento de grano	2 Cantidad		3 Factor de conversión		4 Gramos de granos
Harina de trigo integral	1 taza	x	120 g	=	120 g
Harina para todo uso, enriquecida	½ taza	x	125 g	=	62.5 g
Salvado de avena	1 taza	x	94 g	=	94 g
		x		=	
	5 Total de gramos de granos acreditables				276.5

6. 276.5 gramos de granos acreditables ÷ 15 porciones = 18.43 gramos de granos acreditables por porción
7. 18.43 gramos de granos acreditables por porción ÷ 16 gramos de granos por oz eq = 1.15 oz eq de granos por porción
8. Redondee la cantidad de oz eq hacia el número menor más cercano a 0.25 oz eq = 1 oz eq de granos por porción

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP visite TeamNutrition.USDA.gov.