USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

Cómo identificar alimentos ricos en grano integral en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los alimentos ricos en grano integral están llenos de vitaminas y otros nutrientes que los niños y los adultos necesitan para crecer, desarrollarse y gozar de buena salud.

Requisitos de los alimentos ricos en grano integral

"Rico en grano integral" significa que al menos la mitad de los granos en un alimento son integrales y los ingredientes de grano restantes son enriquecidos, salvado o germen. Algunos ejemplos de los ingredientes de grano enriquecido, de salvado y germen incluyen la harina blanca enriquecida, el salvado de avena y el germen de trigo. En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), se debe ofrecer una porción de granos ricos en grano integral al menos una vez al día. **Este requisito no se aplica a los bebés (de 0 a 11 meses de edad).**

Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral

Hay varias formas de saber si un alimento es rico en grano integral en el CACFP. El alimento solo necesita cumplir con **uno** de estos métodos para ser considerado rico en grano integral. No es necesario cumplir con todos los métodos.

1 **La *regla de tres*.** Los alimentos que cumplen con la *regla de tres* son ricos en grano integral. De acuerdo con la *regla de tres*, los alimentos son ricos en grano integral si el primer ingrediente (o el segundo después del agua) en el alimento es integral y el segundo y tercer ingrediente de grano son integrales, enriquecidos, salvados o de germen. Consulte el recurso "Identificar alimentos ricos en granos integrales en el CACFP usando la lista de ingredientes" en https://teamnutrition.usda.gov para más información.

En la imagen de la derecha, el primer ingrediente de grano es integral. No hay un segundo o tercer ingrediente de grano, por lo tanto, esta galleta es rica en grano integral. ▶

INGREDIENTES: Harina de trigo integral, aceite, azúcar, sal, jarabe de caña.

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP visite **https://teamnutrition.usda.gov**.

Cómo encontrar alimentos ricos en grano integral (continuación)

2 **Listas de WIC.** Cualquier grano, excepto los cereales, incluido en la lista estatal aprobada por el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (mejor conocido como WIC, por sus siglas en inglés) se considera rico en grano integral en el CACFP. Esto incluye las tortillas, pastas, arroz y panes enumerados en la lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando use la lista de WIC para elegir un cereal rico en grano integral, asegúrese de elegir uno que esté marcado como grano integral en la lista de WIC.

3 **Documentación.** Los alimentos que tienen una receta o documentación estandarizada, tales como una etiqueta de Nutrición Infantil (CN, por sus siglas en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) que indiquen que el ingrediente principal del alimento es un grano integral, son considerados ricos en grano integral en el CACFP.

4 **Granos integrales en las escuelas.** Los alimentos que se consideran ricos en grano integral en los programas de comidas escolares (el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar) son ricos en grano integral en el CACFP. No todos los granos servidos en los programas de comidas escolares son ricos en grano integral, así que debe asegúrese de buscar específicamente alimentos designados como ricos en grano integral.

Información sobre el paquete de los alimentos:

5 **Declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA.** Los alimentos son ricos en grano integral si su paquete tiene una de las dos declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés):

"Diets rich in whole grain foods and other plant foods and low in total fat, saturated fat, and cholesterol may reduce the risk of heart disease and certain cancers."

"*Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer*."

o

"Diets rich in whole grain foods and other plant foods, and low in saturated fat and cholesterol, may help reduce the risk of heart disease."

"*Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón*."

6 **Etiquetas.** Ciertos panes y pastas que tienen en el nombre, las palabras "trigo integral" son ricos en grano integral. Los alimentos etiquetados exactamente como están escritos a continuación se consideran ricos en grano integral:

- Pan, panecillos y bollos de trigo integral
- Pan, panecillos y bollos de trigo entero
- Pan, panecillos y bollos de tipo *Graham* (esto no incluye las galletas *graham*)
- Espaguetis, fideos, macarrones y productos de macarrones de trigo integral

A qué se debe prestar atención

Las siguientes imágenes muestran etiquetas que no se pueden usar para determinar si un alimento es rico en grano integral. Si ve una de estas etiquetas en un alimento, deberá usar uno de los métodos detallados en las páginas 1 y 2 para ver si el alimento es rico en grano integral.

El término “trigo entero o integral” solo puede usarse para indicar que un grano es rico en grano integral bajo ciertas circunstancias. Consulte la sección de “Etiquetas” en la página 2 para más información.

El sello de grano entero o integral no se puede usar para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP.

Los alimentos etiquetados con las frases “hecho con granos enteros o integrales”, “multi-grano” o “grano entero” puede que no sean ricos en grano integral.

¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cuáles de los siguientes alimentos son ricos en grano integral en el CACFP?

☐ **A**

▲*Aparece en la lista de WIC*

☐ **B**

☐ **C**

Respuestas:

A y C son ricos en grano integral porque:

- Las tortillas de maíz (A) aparecen en la lista de WIC de un Estado y
- Las galletas (C) cumplen con la "*regla de tres*". El primer ingrediente, la harina de trigo integral, es un grano integral, el segundo ingrediente, la harina enriquecida, es un grano enriquecido, y el tercer ingrediente, el salvado de trigo, es un tipo de salvado.
- El *bagel* de trigo integral (B) puede que sea rico en grano integral o puede que no sea rico en grano integral. Solo los panes y algunas pastas etiquetadas como "trigo integral" se consideran ricas en grano integral. En este caso deberá usar otro método para saber si estos panecillos son ricos en grano integral.