USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

Cómo calcular las onzas equivalentes de 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). El patrón de comidas del CACFP establece las cantidades mínimas requeridas de las onzas equivalentes (oz eq) de granos para asegurarse que los niños y los adultos obtengan suficientes granos en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP. Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos en una porción de comida.

A continuación hay tres formas en las cuales usted puede determinar qué cantidad de un alimento debe servir en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP:

1. **Tabla para medir granos en el CACFP:** esta tabla muestra la cantidad de alimentos comunes de granos que corresponden a ½ onza equivalente, 1 onza equivalente y 2 onzas equivalentes. Puede encontrar la tabla en la hoja de capacitación de "El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.

2. **Guía de compra de alimentos titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés):** utilice la aplicación del "Apéndice A: Herramienta de granos" para ingresar la información de la etiqueta de información nutricional del producto de granos. Esta calculará cuántas onzas equivalentes hay en una porción. Use la aplicación de la Hoja de análisis de recetas (RAW, por sus siglas en inglés) para determinar las onzas equivalentes de granos en una porción de una receta estandarizada. Esta guía está disponible solo en inglés en foodbuyingguide.fns.usda.gov.

3. **Método de cálculo:** use la información en la etiqueta de información nutricional del alimento y siga los pasos de "Cómo calcular las onzas equivalentes de granos" que comienza en la página 2 de esta hoja de capacitación.

FNS-872-S Septiembre 2020
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Cómo calcular las onzas equivalentes de granos

¿Cuál es el requisito?

1 Determine la cantidad mínima de granos que debe servir. Mire la tabla a continuación. Encuentre el grupo de edad de sus participantes y la comida o merienda (refrigerio) que está sirviendo.

Escriba la cantidad mínima de granos requerida aquí: ___ onza(s) equivalente(s).

Ejemplo: Usted quiere servir granos en el almuerzo a niños de 4 años. La cantidad mínima de granos requerida en el almuerzo para niños de 1 a 5 años de edad es ½ onza equivalente.

Grupo de edad y comida	Cantidad mínima de granos requerida
1 a 5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena y merienda (refrigerio)	½ onza equivalente
6 a 18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena y merienda (refrigerio)	1 onza equivalente
Adultos en la merienda (refrigerio)	1 onza equivalente
Adultos en el desayuno, almuerzo y cena	2 onzas equivalentes

2 Encuentre el alimento de grano que está sirviendo en la Tabla de onzas equivalentes de granos en las páginas 4 y 5.

Luego, encuentre la cantidad de onza(s) equivalente(s) requerida(s) (del paso 1).

Escriba aquí el peso de las onzas equivalentes requeridas: _____ gramos (g)

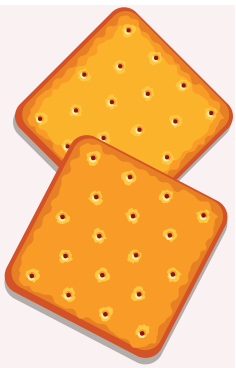
Alimento	¼ oz eq es igual a	½ oz eq es igual a	¾ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	2 oz eq es igual a
Empanizado de miga de pan	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Fideos *Chow Mein*	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Galletas *crackers*, saladas	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Palitos de pan (duro)	6 g	11 g	17g	22 g	44 g

Ejemplo:

Usted está sirviendo galletas de trigo integral en el almuerzo para **niños de 4 años**.

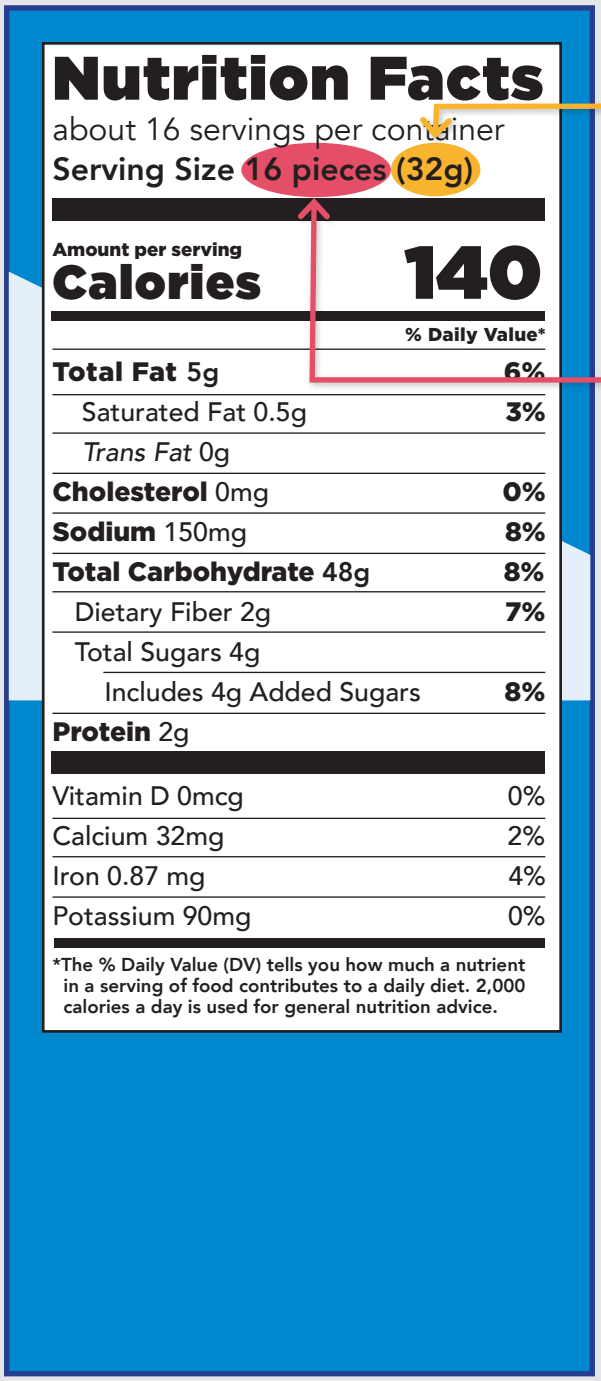
El paso 1 muestra que debe servir por lo menos **½ onza equivalente** de granos en el almuerzo.

La tabla de onzas equivalentes de granos muestra que **½ onza equivalente** de galletas *crackers* saladas pesa **11 gramos**.



Cómo calcular las onzas equivalentes de granos
¿Cuánto se necesita para cumplir con el requisito?

Galletas crackers de queso Marca C



Nutrition Facts

about 16 servings per container

Serving Size 16 pieces (32g)

Amount per serving

Calories 140

	% Daily Value*
Total Fat 5g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 150mg	**8%**
Total Carbohydrate 48g	**8%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 4g	
Includes 4g Added Sugars	**8%**
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 0.87 mg	4%
Potassium 90mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

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

3 Ahora, mire la etiqueta de información nutricional del grano que está sirviendo. Encuentre el tamaño de la porción. Escriba el peso de una porción aquí:

____ gramos

Una porción de estas galletas pesa 32 gramos.

4 Encuentre la cantidad de alimento o unidades en una porción. Escriba la cantidad de alimento aquí:

____ unidades

Hay 16 galletas (unidades) en una porción.

5 Divida el peso (gramos) de una porción (del paso 3) por la cantidad de unidades en una porción (del paso 4):

____ gramos ÷ ____ unidades = ____ gramos por unidad

32 gramos ÷ 16 galletas = 2 gramos por galleta

6 Divida el peso de la(s) onza(s) equivalente(s) requerida(s) (del paso 2) por el peso del alimento (del paso 5):

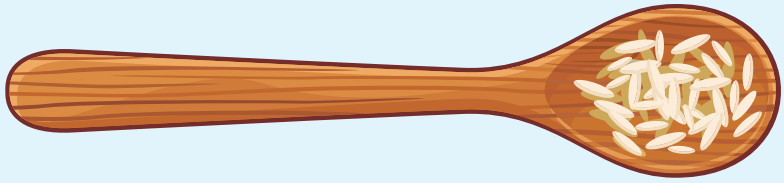
____ gramos ÷ ____ gramos por unidad = ____ unidades

11 gramos ÷ 2 gramos por galleta = 5.5 galletas

7 **[Según sea necesario]** Si la respuesta en el paso 6 termina en una fracción (como 5 ½) o en un decimal (como 5.5), redondee el número al siguiente número entero.

Cinco y medio (5.5) se redondea a 6 galletas. Sirva por lo menos 6 galletas de queso de la marca C a los niños de 4 años para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida para el almuerzo en el CACFP para este grupo de edad.

Tabla de onzas equivalentes de granos



Alimento	¼ oz eq es igual a	½ oz eq es igual a	¾ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	2 oz eq es igual a
Arroz*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Bagels	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Biscuits	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Bollo de pan	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Bulgur/trigo partido*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Cereales de grano (cebada, quinua, etc.)*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Cereales, desayuno (todos los tipos, que incluyen sémola de maíz, avena, listos para comer, etc.)*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Chips de tortilla	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Croutons de pan	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Empanizado de harina	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Empanizado de miga de pan	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Envoltura de rollitos de huevo	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Fideos *Chow Mein* (listos para comer)	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Galletas *crackers*, dulces	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Galletas *crackers*, saladas	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Masa de pastel (para pasteles salados)	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Masa de pizza	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g

oz eq = onzas equivalente(s) g = gramos

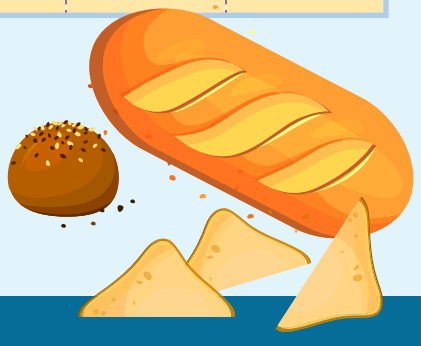
*Los pesos enumerados se refieren a la versión seca/sin cocinar del alimento. Por ejemplo, 28 gramos de cebada, cereales de desayuno, arroz, etc. crudos son iguales a 1 onza equivalente de granos.

Tabla de onzas equivalentes de granos

Alimento	¼ oz eq es igual a	½ oz eq es igual a	¾ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	2 oz eq es igual a
Muffin de maíz	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Muffins (todos, excepto el de maíz)	14 g	28 g	42 g	55 g	110 g
Palitos de pan (duro)	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Pan *croissant*	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Pan de maíz	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Pan inglés (*English muffins*)	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Pan pita	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Panecillo	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Panes	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Panqueques	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g
Pasta (rica en grano integral o enriquecida; todos los tipos)*	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Pretzels, duros	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Pretzels, suaves	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Relleno (el peso se aplica al pan en el relleno)*	6 g	11 g	17 g	22 g	44 g
Tortilla dura para tacos	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Tortillas	7 g	14 g	21 g	28 g	56 g
Tostada francesa	18 g	35 g	52 g	69 g	138 g
Waffles	9 g	17 g	26 g	34 g	68 g

oz eq = onzas equivalente(s) g = gramos

*Los pesos enumerados se refieren a la versión seca/sin cocinar del alimento. Por ejemplo, 28 gramos de cebada, cereales de desayuno, arroz, etc. crudos son iguales a 1 onza equivalente de granos.



¡Ponga a prueba su conocimiento!

Siga los pasos en las páginas 2-3 para responder las siguientes preguntas.

A

Usted quiere servir ***pretzels* duros de la marca P** en la merienda (refrigerio) en su centro después de la escuela, para niños de 7 a 10 años. ¿Cuántos pretzels debe servir para cumplir con la cantidad mínima de granos requerida para este grupo de edad?

Nutrition Facts

11 Servings Per Container

Serving Size **20 Pretzels (30g)**

B

Usted quiere servir **arroz integral y tortillas suaves de harina de la marca T** para la cena a sus participantes adultos. Usted va a servir 1 onza equivalente de arroz integral. ¿Cuántas tortillas debe servir para cumplir con el requisito de la 1 onza equivalente de granos que hace falta?

Nutrition Facts

10 Servings Per Container

Serving Size **2 Tortillas (56g)**

Respuestas

Paso		A	B
1	Cantidad mínima de granos requerida	1 oz eq	1 oz eq
2	Peso de la onza equivalente requerida	22 g	28 g
3	Peso de una porción de granos	30 g	56 g
4	Cantidad de unidades en una porción	20 *pretzels*	2 tortillas
5	Peso de una unidad (Peso de una porción ÷ Número de unidades)	1.5 gramos (30 gramos ÷ 20 *pretzels*)	28 gramos (56 gramos ÷ 2 tortillas)
6	Cantidad de alimento a servir (Peso de la onza equivalente requerida ÷ peso de una unidad)	14.6 *pretzels* (22 gramos ÷ 1.5 gramos)	1 tortilla (28 gramos ÷ 28 gramos)
7	[Según sea necesario] Redondee las unidades	15 *pretzels*	1 es un número entero; no se debe redondear

Debe servir por lo menos **15 *pretzels* duros de la marca P** para cumplir con las cantidades mínimas de porción de granos en la merienda (refrigerio) para este grupo de edad.

Debe servir **1 tortilla suave de harina de la marca T** para cumplir con el requisito de la 1 onza equivalente de granos que hace falta en la cena para este grupo de edad.