

# El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP

Presentación de capacitación para operadores del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)



# Team Nutrition del USDA



- Es una iniciativa del Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA para apoyar los Programas de Nutrición Infantil del USDA.
- Su objetivo es el mejorar los hábitos alimenticios y la actividad física en los niños.
- Provee materiales de capacitación y de educación en nutrición para agencias estatales, organizaciones patrocinadoras y sitios que participan en el CACFP.



[TeamNutrition.usda.gov](http://TeamNutrition.usda.gov)



[@TeamNutrition](https://twitter.com/TeamNutrition)



## **El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP FY'2023**

**Esta es una capacitación requerida para la participación en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).**

El USDA proporciona el cien por ciento de los fondos para este programa y publicación y, por lo tanto, cualquier publicación puede ser copiada libremente por el USDA, el Departamento de Educación Primaria y Secundaria de Massachusetts y cualquier otra institución bajo el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. Por favor, dé crédito a la fuente indicada cuando se le proporcione o a Yours for Children, Inc. cuando no se proporcione.



**Si no asiste a una presentación de capacitación "ZOOM", debe completar todas las preguntas del cuestionario de estudio en el hogar en línea en [www.yoursforchildren.com](http://www.yoursforchildren.com) dentro de las dos (2) semanas de haber sido recibido la guía de estudio en el hogar.**

**Yours for Children, Inc. 489 Washington Street, Suite 109, Auburn MA 01501  
800-222-2731  
FAX 508-721-0919  
YFCI@yoursforchildren.com  
www.yoursforchildren.com**



Durante la primera semana del próximo mes, YFCI le enviará un correo electrónico de confirmación de haber completado esta formación.

¡Guarde ese correo electrónico para sus registros!

Imprima ese correo electrónico y guárdelo en su Yours for Children, Inc. Manual del Proveedor.



Yours for Children, Inc. 489 Washington Street, Suite 109, Auburn MA 01501  
800-222-2731  
FAX 508-721-0919  
YFCI@yoursforchildren.com  
www.yoursforchildren.com

## Declaración actual de no discriminación del USDA

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usdaprogram-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

**(1) correo:**

U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o

**(2) fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o




**(3) correo electrónico:**

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

- Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## ¿Qué son los equivalentes en onzas?

- Un método para medir granos en el CACFP
  - Equivalente en onzas = la cantidad de comida que necesita para hacer 16 gramos de grano
- La cantidad de grano en un producto puede variar según el tipo de artículo y el tamaño.

Bread Roll 28 grams	Waffle 34 grams	Waffle 68 grams
		
16 grams grains 1 oz. eq.	16 grams grains 1 oz. eq.	32 grams grains 2 oz. eq.

## ¿Por qué el cambio a equivalentes en onzas?

- Los equivalentes en onzas (oz eq) ayudan a optimizar el CACFP con otros Programas de Nutrición Infantil (CNP)
- Oz eq son utilizados por las Directrices Dietéticas Nacionales para los Estadounidenses, y con la mensajería del consumidor de MyPlate.
- OZ eq ayuda a los programas a saber que están sirviendo las porciones correctas de granos para satisfacer las necesidades nutricionales de los participantes.

**¡IMPORTANTE!**

**NO NECESITA registrar los granos que sirve de manera diferente.**

**NO NECESITA registrar la cantidad de granos que sirve.**

***¡Esta capacitación lo ayudará a determinar si está sirviendo demasiados o muy pocos granos!***

# El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP

**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 1/4" por 1 1/4") = 1 oz. eq.  
5 galletas de trigo integral tejido (1 1/2" por 1 1/2") = 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 incluya 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 1/2" por 1 1/2", 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	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda	Adultos solo en la merienda	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena
<b>Alimento de grano y tamaño</b>	<b>Servir al menos 1/2 oz. eq., que es alrededor de</b>	<b>Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de</b>	<b>Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de</b>	<b>Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de</b>
<b>Pan pita/redondo (rico en grano integral o entero) (al menos 56 gramos)</b>	1/4 pita o 14 gramos	1/2 pita o 28 gramos	1/2 pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 1/2 tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
<b>Pretil (sin aceite, queso) (alrededor de 1 1/2" por 1 1/2")</b>	1 pretil (-1/2 taza) o 11 gramos	2 pretils (-1/2 taza) o 22 gramos	2 pretils (-1/2 taza) o 22 gramos	4 pretils (-1/2 taza) o 44 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
<b>Aroz (todos los tipos)</b>	1/4 taza cocido o 14 gramos seco	1/2 taza cocido o 28 gramos seco	1/2 taza cocido o 28 gramos seco
<b>Avena</b>	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	1/2 taza cocida o 28 gramos seca	1/2 taza cocida o 28 gramos seca
<b>Bagel (entero) al menos 56 gramos*</b>	1/4 bagel o 14 gramos	1/2 bagel o 28 gramos	1 bagel o 56 gramos
<b>Bagel, mini (entero) al menos 28 gramos*</b>	1/2 bagel o 14 gramos	1 bagel o 28 gramos	2 bagels o 56 gramos
<b>Biscuit al menos 28 gramos*</b>	1/2 biscuit o 14 gramos	1 biscuit o 28 gramos	2 biscuits o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: granola</b>	1/4 taza o 14 gramos	1/2 taza o 28 gramos	1/2 taza o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos</b>	1/4 taza o 14 gramos	1/2 taza o 28 gramos	2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: inflados (puffed)</b>	1/4 taza o 14 gramos	1 1/4 taza o 28 gramos	2 1/2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales de grano (cebada, bulgur, quinoa, etc.)</b>	1/4 taza cocido o 14 gramos secos	1/2 taza cocido o 28 gramos secos	1 taza cocido o 56 gramos secos
<b>Galleta cracker, de queso, cuadrada, salada (alrededor de 1" por 1")**</b>	10 galletas o 11 gramos	20 galletas (-1/2 taza) o 22 gramos	40 galletas (-1/2 taza) o 44 gramos
<b>Galleta cracker, de trigo integral tejido, cuadrada, salada (alrededor de 1 1/2" por 1 1/2")**</b>	3 galletas o 11 gramos	5 galletas o 22 gramos	10 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, delgada, de trigo, cuadrada, salada (alrededor de 1 1/4" por 1 1/4")**</b>	6 galletas o 11 gramos	12 galletas o 22 gramos	23 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, forma de oso, dulce, (alrededor de 1" por 1 1/2")**</b>	12 galletas (-1/2 taza) o 14 gramos	24 galletas (-1/2 taza) o 28 gramos	48 galletas (-1/2 taza) o 56 gramos
<b>Galleta cracker, forma de pescado o similar, salada (alrededor de 3/4" por 1/2")**</b>	21 galletas (-1/2 taza) o 11 gramos	41 galletas (-1/2 taza) o 22 gramos	81 galletas (-1/2 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.

### ¿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). *Aprenda A: Herramienta de granos (Editor A Grains Tool, en inglés), para los Programas 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.

\*Disponibles solo en inglés en <https://foodbuyguide.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".

FNS-862-S Noviembre 2019  
USDA es un proveedor, empleador, y promotor de igualdad de oportunidades.



[fns.usda.gov/team-nutrition/cacfp-meal-pattern-training-worksheets](https://fns.usda.gov/team-nutrition/cacfp-meal-pattern-training-worksheets)



# ¿Cuánto es 1 onza equivalente?

**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

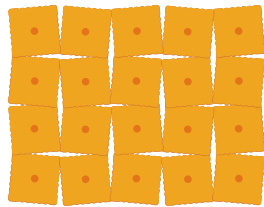
Los granos son una parte importante de las comidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) por sus valores en inglés). Para asegurarse que los niños y adultos obtengan suficientes granos en las comidas y meriendas del CACFP, el patrón de comidas tiene las cantidades requeridas 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?

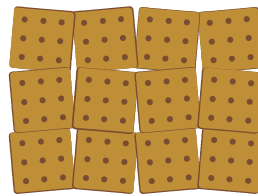


20 galletas de queso (1" por 1") = 1 oz. eq.	12 galletas delgadas de trigo (1 1/4" por 1 1/4") = 1 oz. eq.	5 galletas de trigo integral tejido (1 1/2" por 1 1/2") = 1 oz. eq.
---	--	--

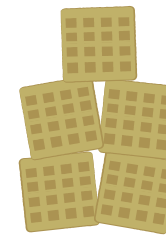
## ¿Cuánto es 1 onza equivalente?



**20 galletas de queso**  
**(1" por 1") = 1 oz. eq.**



**12 galletas delgadas de trigo**  
**(1 1/4" por 1 1/4") = 1 oz. eq.**



**5 galletas de trigo integral tejido**  
**(1 1/2" por 1 1/2") = 1 oz. eq.**



[fns.usda.gov/team-nutrition/cacfp-meal-pattern-training-worksheets](https://fns.usda.gov/team-nutrition/cacfp-meal-pattern-training-worksheets)

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

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, merienda
	Servir al menos 1/2 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
<b>Arroz (todos los tipos)</b>	1/4 taza cocido o 14 gramos seco	1/2 taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
<b>Avena</b>	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	1/2 taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Bagel (entero) al menos 56 gramos*</b>	1/4 bagel o 14 gramos	1/2 bagel o 28 gramos	1 bagel o 56 gramos
<b>Bagel mini (entero) al menos 28 gramos*</b>	1/2 bagel o 14 gramos	1 bagel o 28 gramos	2 bagels o 56 gramos
<b>Biscuit al menos 28 gramos</b>	1/2 biscuit o 14 gramos	1 biscuit o 28 gramos	2 biscuits o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: granola</b>	1/4 taza o 14 gramos	1/2 taza o 28 gramos	1 taza o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos</b>	1/4 taza o 14 gramos	1/2 taza o 28 gramos	2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: inflados (puffed)</b>	1/4 taza o 14 gramos	1 1/4 taza o 28 gramos	2 1/2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales de grano (cebada, bulgur, quinoa, etc.)</b>	1/4 taza cocido o 14 gramos secos	1/2 taza cocido o 28 gramos secos	1 taza cocido o 56 gramos secos
<b>Galleta cracker, de queso, cuadrada, salada (alrededor de 1" por 1")**</b>	10 galletas o 11 gramos	20 galletas (-1/2 taza) o 22 gramos	40 galletas (-1/2 taza) o 44 gramos
<b>Galleta cracker, de trigo integral tejido, cuadrada, salada (alrededor de 1 1/2" por 1 1/2")**</b>	3 galletas o 11 gramos	5 galletas o 22 gramos	10 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, delgada, de trigo, cuadrada, salada (alrededor de 1 1/4" por 1 1/4")**</b>	8 galletas o 11 gramos	12 galletas o 22 gramos	23 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, forma de oso, dulce, (alrededor de 1" por 1/2")</b>	12 galletas (-1/4 taza) o 14 gramos	24 galletas (-1/2 taza) o 28 gramos	48 galletas (-1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta cracker, forma de pescado o similar, salada (alrededor de 3/4" por 1/2")</b>	21 galletas (-1/4 taza) o 11 gramos	41 galletas (-1/2 taza) o 22 gramos	81 galletas (-1 taza) o 44 gramos

**!** \*Verifique que el alimento que desea servir sea de esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 3 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, merienda
	Servir al menos 1/2 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
<b>Galleta cracker, redonda, salada (alrededor de 1 1/2" de diámetro)**</b>	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, salina (alrededor de 2" por 2")**</b>	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
<b>Galleta de animalitos (alrededor de 1 1/2" por 1")**</b>	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (-1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake) al menos 8 gramos*</b>	1 1/2 galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 1/2 galletas o 44 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake), mini (alrededor de 1 1/4" de diámetro)**</b>	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
<b>Galleta, graham (alrededor de 5" por 2 1/2")**</b>	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos
<b>Muffin de maíz al menos 34 gramos*</b>	1/2 muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
<b>Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*</b>	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 1/2 tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
<b>Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*</b>	1/2 rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
<b>Pan croissant al menos 34 gramos*</b>	1/2 croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
<b>Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*</b>	1/4 pan o 14 gramos	1/2 pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
<b>Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*</b>	1/2 pita o 14 gramos	1 pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos

**!** \*Verifique que el alimento que desea servir sea de esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 3 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, merienda
	Servir al menos 1/2 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
<b>Pan rápido y muffin (de banana, etc.) al menos 55 gramos*</b>	1/2 muffin/rebanada o 28 gramos	1 muffin/rebanada o 55 gramos	2 muffins/rebanadas o 110 gramos
<b>Panqueque al menos 34 gramos*</b>	1/2 panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)</b>	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	1/2 taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 1/2" de largo)**</b>	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
<b>Pretzel, duro, tocado, pequeño (alrededor de 1 1/4" por 1 1/2")**</b>	7 pretzels (-1/2 taza) o 11 gramos	14 pretzels (-1/2 taza) o 22 gramos	27 pretzels (-1 taza) o 44 gramos
<b>Pretzel, suave al menos 56 gramos*</b>	1/2 pretzel o 14 gramos	1 pretzel o 28 gramos	1 pretzel o 56 gramos
<b>Rollo de pan o panecillo (entero) al menos 28 gramos*</b>	1/2 pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
<b>Sémola</b>	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	1/2 taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Tortilla de taco o tostada, dura al menos 14 gramos*</b>	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")**</b>	1/2 tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8")**</b>	1/2 tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 1/2")**</b>	1/2 tortilla o 14 gramos	1 1/4 tortillas o 28 gramos	2 1/2 tortillas o 56 gramos
<b>Tostada, Melba (alrededor de 3 1/2" por 1 1/2")</b>	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
<b>Waffle al menos 34 gramos*</b>	1/2 waffle o 17 gramos	1 waffle o 34 gramos	2 waffles o 68 gramos

**!** \*Verifique que el alimento que desea servir sea de esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 3 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.



[fns.usda.gov/team-nutrition/cacfp-meal-pattern-training-worksheets](https://fns.usda.gov/team-nutrition/cacfp-meal-pattern-training-worksheets)

# Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Continuación)

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 en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
<b>Arroz (todos los tipos)</b>	Servir al menos 1/2 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
	1/4 taza cocido o 14 gramos seco	1/2 taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
<b>Avena</b>	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	1/2 taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Bagel (entero) al menos 56 gramos*</b>	1/2 bagel o 14 gramos	1/2 bagel o 28 gramos	1 bagel o 56 gramos
<b>Bagel, mini (entero) al menos 28 gramos*</b>	1/2 bagel o 14 gramos	1 bagel o 28 gramos	2 bagels o 56 gramos
<b>Biscuit al menos 28 gramos</b>	1/2 biscuit o 14 gramos	1 biscuit o 28 gramos	2 biscuits o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: granola</b>	1/4 taza o 14 gramos	1/2 taza o 28 gramos	1 taza o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos</b>	1/2 taza o 14 gramos	1 taza o 28 gramos	2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: inflados (puffed)</b>	1/2 taza o 14 gramos	1 1/2 taza o 28 gramos	2 1/2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales de grano (cebada, bulgur, quinoa, etc.)</b>	1/4 taza cocido o 14 gramos secos	1/2 taza cocido o 28 gramos secos	1 taza cocido o 56 gramos secos
<b>Galleta cracker, de queso, cuadrada, salada (alrededor de 1" por 1")**</b>	10 galletas o 11 gramos	20 galletas (-1/2 taza) o 22 gramos	40 galletas (-1/2 taza) o 44 gramos
<b>Galleta cracker, de trigo integral tejido, cuadrada, salada (alrededor de 1 1/2" por 1 1/2")**</b>	3 galletas o 11 gramos	5 galletas o 22 gramos	10 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, delgada, de trigo, cuadrada, salada (alrededor de 1 1/4" por 1 1/4")**</b>	6 galletas o 11 gramos	12 galletas o 22 gramos	23 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, forma de oso dulce, (alrededor de 1" por 1/2")</b>	12 galletas (-1/4 taza) o 14 gramos	24 galletas (-1/2 taza) o 28 gramos	48 galletas (-1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta cracker, forma de pez o similar, salada (alrededor de 3/4" por 1/2")</b>	21 galletas (-1/4 taza) o 11 gramos	41 galletas (-1/2 taza) o 22 gramos	81 galletas (-1 taza) o 44 gramos

! \*Verifique que el alimento que desea servir para esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 3 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 en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
<b>Galleta cracker, redonda, salada (alrededor de 1 1/2" de diámetro)**</b>	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, saltine (alrededor de 2" por 2")**</b>	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
<b>Galleta de animalitos (alrededor de 1 1/2" por 1")**</b>	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (-1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake) al menos 8 gramos*</b>	1 1/2 galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 1/2 galletas o 44 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake), mini (alrededor de 1 1/4" de diámetro)**</b>	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
<b>Galleta, graham (alrededor de 5" por 2 1/2")**</b>	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos
<b>Muffin de maíz al menos 34 gramos*</b>	1/2 muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
<b>Palito de tostada francesa al menos 18 gramos*</b>	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 1/2 tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
<b>Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*</b>	1/2 rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
<b>Pan croissant al menos 34 gramos*</b>	1/2 croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
<b>Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos*</b>	1/2 pan o 14 gramos	1 pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
<b>Pan pita/redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*</b>	1/2 pita o 14 gramos	1 pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos

! \*Verifique que el alimento que desea servir para esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 3 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 en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
<b>Pan rápido y muffin (de banana, etc.) al menos 55 gramos*</b>	1/2 muffin/rebanada o 28 gramos	1 muffin/rebanada o 55 gramos	2 muffins/rebanadas o 110 gramos
<b>Panqueque al menos 34 gramos*</b>	1/2 panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)</b>	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	1/2 taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Pretzel, duro, palito delgado (alrededor de 2 1/2" de largo)**</b>	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos
<b>Pretzel, duro, tocado, pequeño (alrededor de 1 1/4" por 1 1/2")**</b>	7 pretzels (-1/2 taza) o 11 gramos	14 pretzels (-1/2 taza) o 22 gramos	27 pretzels (-1 taza) o 44 gramos
<b>Pretzel, suave al menos 56 gramos*</b>	1/2 pretzel o 14 gramos	1 pretzel o 28 gramos	1 pretzel o 56 gramos
<b>Rollo de pan o panecillo (entero) al menos 28 gramos*</b>	1/2 pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
<b>Sémola</b>	1/4 taza cocida o 14 gramos seca	1/2 taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Tortilla de taco o tostada, dura al menos 14 gramos*</b>	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")**</b>	1/2 tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8")**</b>	1/2 tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 1/2")**</b>	1/2 tortilla o 14 gramos	1 1/4 tortillas o 28 gramos	2 1/2 tortillas o 56 gramos
<b>Tostada, Melba (alrededor de 3 1/2" por 1 1/2")</b>	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
<b>Waffle al menos 34 gramos*</b>	1/2 waffle o 17 gramos	1 waffle o 34 gramos	2 waffles o 68 gramos


! \*Verifique que el alimento que desea servir para esta cantidad o más. Consulte "Use la etiqueta de información nutricional" en la página 3 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

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	Grupo de edad y comida		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Pan rápido y muffin</b> (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ <i>muffin</i> /rebanada o 28 gramos	1 <i>muffin</i> /rebanada o 55 gramos	2 <i>muffins</i> /rebanadas o 110 gramos
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (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
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos

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

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	<b>Grupo de edad y comida</b>		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.,</b> que es alrededor de
<b>Pan rápido y muffin</b> (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ <i>muffin</i> /rebanada o 28 gramos	1 <i>muffin</i> /rebanada o 55 gramos	2 <i>muffins</i> /rebanadas o 110 gramos
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (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
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos

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

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	<b>Grupo de edad y comida</b>		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.,</b> que es alrededor de
<b>Pan rápido y muffin</b> (de banana, etc.) al menos 55 gramos*	½ <i>muffin</i> /rebanada o 28 gramos	1 <i>muffin</i> /rebanada o 55 gramos	2 <i>muffins</i> /rebanadas o 110 gramos
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (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
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos



# Use la tabla de medidas de granos

**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 1/4" por 1 1/4") = 1 oz. eq.  
5 galletas de trigo integral tejido (1 1/2" por 1 1/2") = 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:
- 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.

**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 1/4" por 1 1/2", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.**

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
Pan pita/redondo (no en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	1/4 pita o 14 gramos
Palomitas de maíz	1 1/2 tazas o 14 gramos
Pretzel duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 1/4" por 1 1/2")**	7 pretzels (~1/2 taza) o 11 gramos

Más recursos de capacitación, planificación de menú y educación nutricional para el CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>

## 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:
- 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.

**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 1/4" por 1 1/2", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.**

Alimento de grano y tamaño	1-5 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
<b>Pan pita/redondo (grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*</b>	<b>Servir al menos 1/2 oz. eq., que es alrededor de</b> 1/4 pita o 14 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 1/2 tazas o 14 gramos
<b>Pretzel duro, torcido, pequeño (alrededor de 1 1/4" por 1 1/2")**</b>	7 pretzels (~1/2 taza) o 11 gramos

1

Busque el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.

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
<b>Pan rápido y muffin</b> (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
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (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
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½” de largo)**	16 pretzels o 11 gramos	31 pretzels o 22 gramos	62 pretzels o 44 gramos



1

Busque el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.

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		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Muffin de maíz</b> al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
<b>Palito de tostada francesa</b> al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
<b>Pan</b> (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

Paso 1 →

2

Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

**Palito de tostada francesa**  
al menos 18 gramos\*

**Palomitas de maíz**

**Pan** (rico en grano integral o enriquecido)  
al menos 28 gramos\*

**Paso 2** →

**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.

## Paso 3

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  Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de	6-18 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda Adultos solo en la merienda  Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de	Adultos en el desayuno, almuerzo, cena  Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de
<b>Muffin de maíz</b> al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
<b>Palito de tostada francesa</b> al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
<b>Pan</b> (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

# 3

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.

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		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.,</b> que es alrededor de
<b>Muffin de maíz</b> al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos	2 muffins o 68 gramos
<b>Palito de tostada francesa</b> al menos 18 gramos*	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos	8 palitos o 138 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 ½ tazas o 14 gramos	3 tazas o 28 gramos	6 tazas o 56 gramos
<b>Pan</b> (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



## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Usted desea servir avena en el desayuno a sus niños de 4 años de edad. ¿Cuántas tazas de avena cocida tiene que servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

- 1 taza
- 2 tazas
- ¼ taza
- ½ taza



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 <b>Adultos</b> solo en la merienda	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena
 Alimento de grano y tamaño	<b>Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de</b>	<b>Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de</b>	<b>Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de</b>
<b>Arroz (todos los tipos)</b>	¼ taza cocido o 14 gramos seco	½ taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
<b>Avena</b>	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Bagel</b> (entero) al menos 56 gramos*	¼ <i>bagel</i> o 14 gramos	½ <i>bagel</i> o 28 gramos	1 <i>bagel</i> o 56 gramos
<b>Bagel, mini</b> (entero) al menos 28 gramos*	½ <i>bagel</i> o 14 gramos	1 <i>bagel</i> o 28 gramos	2 <i>bagels</i> o 56 gramos



## Respuesta

Usted desea servir avena en el desayuno a sus niños de 4 años de edad. ¿Cuántas tazas de avena cocida tiene que servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

- 1 taza
- 2 tazas
- 1/4 taza
- 1/2 taza



**1/4 taza**

## 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

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
<b>Arroz (todos los tipos)</b>	¼ taza cocido o 14 gramos seco	½ taza cocido o 28 gramos seco	1 taza cocido o 56 gramos seco
<b>Avena</b>	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Bagel</b> (entero) al menos 56 gramos*	¼ bagel o 14 gramos	½ bagel o 28 gramos	1 bagel o 56 gramos
<b>Bagel, mini</b> (entero) al menos 28 gramos*	½ bagel o 14 gramos	1 bagel o 28 gramos	2 bagels o 56 gramos


**Paso 1** →

1

Busque el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.



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

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	Grupo de edad y comida		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (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
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½” de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, Pequeño</b> (alrededor de 1 ¼” por 1 ½”)**	7 <i>pretzels</i> (~⅓ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~⅔ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos

Paso 1 →



2

Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla: continúa

**Pasta** (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)

**Pretzel**, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½" de largo)\*\*

**Pretzel**, duro, torcido, Pequeño (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")\*\*

**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.

**Paso 2** →

**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.

# Herramientas para medir granos

## ¿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:

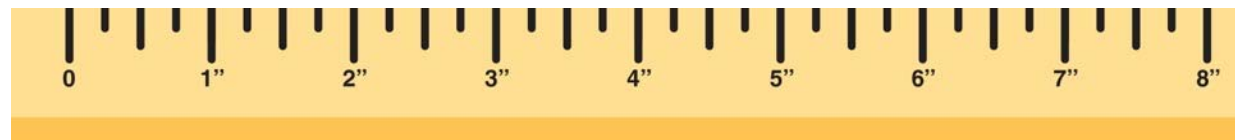
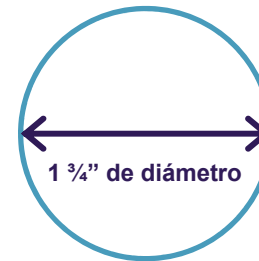
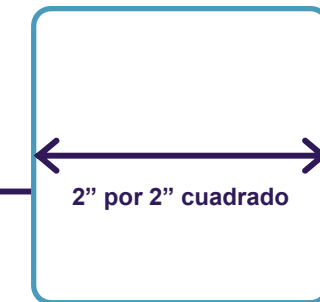
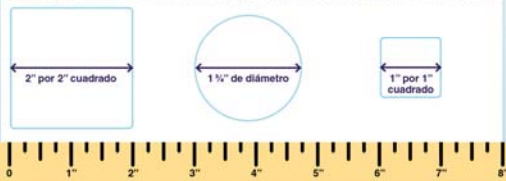
- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la herramienta interactiva para granos de la Guía de compra de alimentos (FBG, por sus siglas en inglés), *Apéndice A: Herramienta de granos (Exhibit A Grains Tool, en inglés, para los Programas de Nutrición Infantil)*.<sup>\*</sup> 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)<sup>\*</sup> para determinar las onzas equivalentes por porción para recetas estandarizadas.

\*Disponible solo en inglés en <https://foodbuyingsguide.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”.

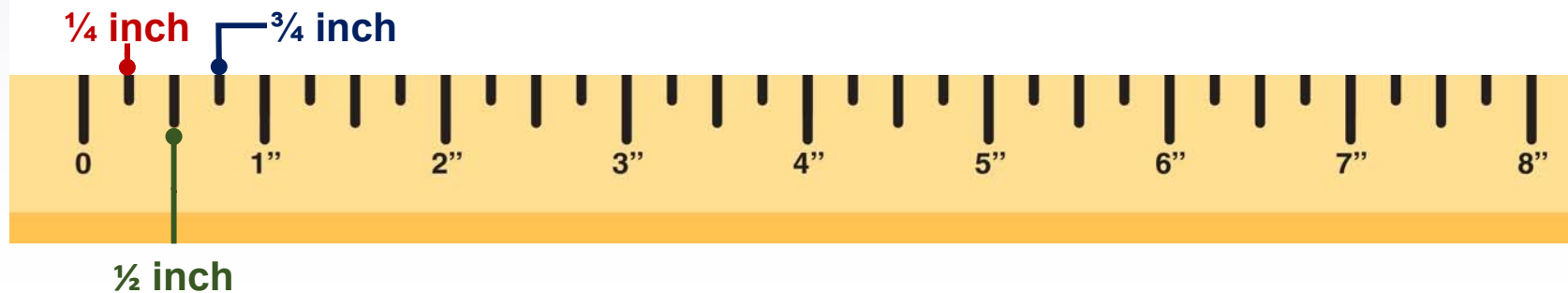
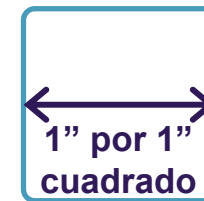
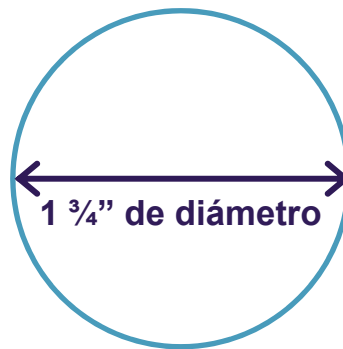
Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.



## 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”.



# 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”.

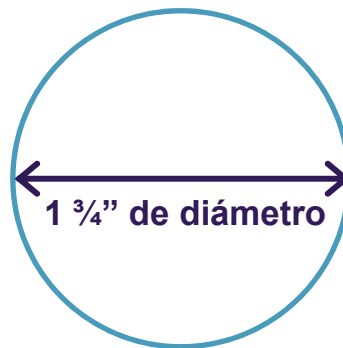
Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.



## 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”.

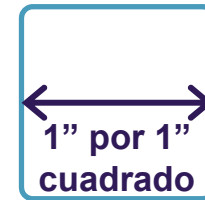
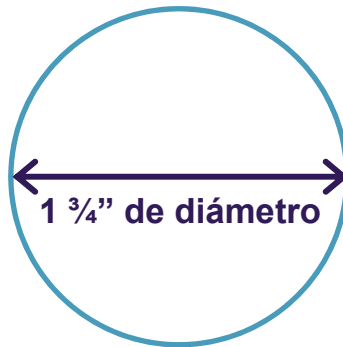
Las guías aparecen como tamaño real cuando esta hoja se imprime al 100% en papel estándar de 8.5” por 11”.



## 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”.





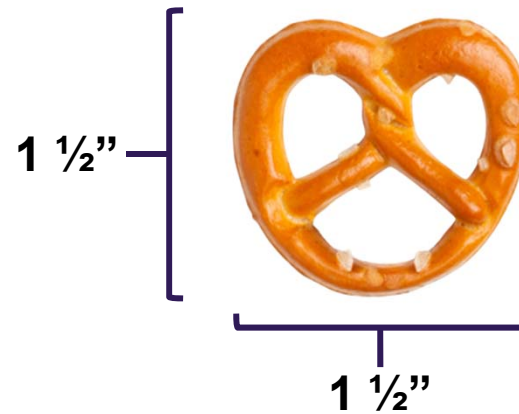
**¡Ponga a prueba su conocimiento!**

¿Este “pretzel” es del mismo tamaño, o mas grande que el “pretzel” listado en la tabla para medir granos?

Sí

No

Este “pretzel” mide  $1\frac{1}{2}$ ” por  $1\frac{1}{2}$ ”.





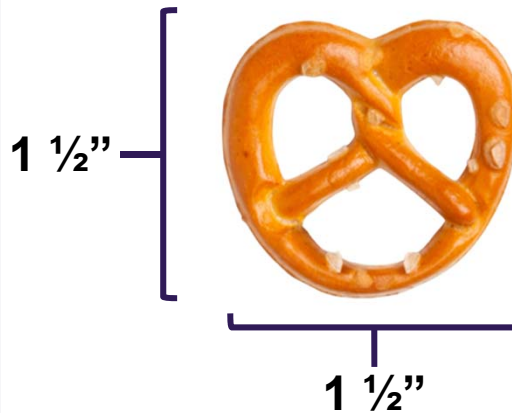
### Respuesta

¿Este “pretzel” es de mismo tamaño, o mas grande que el “pretzel” listado en la tabla para medir granos?

Sí

No

Este “pretzel” mide 1 ½” por 1 ½”.



**Pasta** (rica en grano integral o enriquecida, todas las formas)

**Pretzel**, duro, palito delgado (alrededor de 2 ½” de largo)\*\*

**Pretzel**, duro, torcido, Pequeño (alrededor de 1 ¼” por 1 ½”)\*\*



3

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.



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
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (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
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, Pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 <i>pretzels</i> (~⅓ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~⅔ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos

Paso 1 →



## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Usted quiere servir “pretzels” en la merienda (refrigerio) a sus niños de 8 años de edad. Cuántos “pretzels” necesita servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?

- 7 *pretzels*
- 11 *pretzels*
- 14 *pretzels*
- 27 *pretzels*



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 <b>Adultos</b> solo en la merienda	<b>Adultos</b> 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
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (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
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, Pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 <i>pretzels</i> (~⅓ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~⅔ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos



### Respuesta

Usted quiere servir “*pretzels*” en la merienda (refrigerio) a sus niños de 8 años de edad. Cuántos “*pretzels*” necesita servir para cumplir con el requisito mínimo de granos en el CACFP?


- 7 *pretzels*
- 11 *pretzels*
- 14 *pretzels*
- 27 *pretzels*



**14 *pretzels***

# 3


Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	Grupo de edad y comida		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.,</b> que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.,</b> que es alrededor de
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos
<b>Pasta</b> (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
<b>Pretzel, duro, palito delgado</b> (alrededor de 2 ½" de largo)**	16 <i>pretzels</i> o 11 gramos	31 <i>pretzels</i> o 22 gramos	62 <i>pretzels</i> o 44 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 <i>pretzels</i> (~⅓ taza) o 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~⅔ taza) o 22 gramos	27 <i>pretzels</i> (~1 taza) o 44 gramos

Paso 1 →

1

Busque el grano que desea servir en la columna “Alimento de grano y tamaño”.

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	Grupo de edad y comida		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Pan</b> (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
<b>Pan croissant</b> al menos 34 gramos*	½ <i>croissant</i> o 17 gramos	1 <i>croissant</i> o 34 gramos	2 <i>croissants</i> o 68 gramos
<b>Pan inglés</b> (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
<b>Pan pita/redondo</b> (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

2

Compruebe si la tabla enumera un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

**Pan croissant**

al menos 34 gramos\*

**Pan inglés** (ambas tapas)

al menos 56 gramos\*

**Pan pita/redondo** (rico en grano integral o enriquecido)

al menos 56 gramos\*

**Paso 2** →

**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.

## Pan Pita Marca P Redondo

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Round (57g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>

1 Porción =  
57 Gramos

## Pan Pita Marca P Redondo

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Round (57g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
Saturated Fat 0g	0%

1 Porción =  
57 Gramos

1 Porción =  
1 Pan Pita  
Redondo

**1 Pan Pita Redondo = 57 Gramos**





¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿El pan pita redondo de la Marca P pesa lo mismo, o más, que el pan pita que aparece en la tabla para medir granos?

- Sí, un pan pita de la Marca P pesa lo mismo o más.
- No, un pan pita de la Marca P no pesa lo mismo o más.

## Pan Pita Marca P Redondo

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Round (57g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>



### Respuesta

¿El pan pita redondo de la Marca P pesa lo mismo, o más, que el pan pita que aparece en la tabla para medir granos?

- Sí, un pan pita de la Marca P pesa lo mismo o más.
- No, un pan pita de la Marca P no pesa lo mismo o más.

## Pan Pita Marca P Redondo

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Round (57g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%

## Pan Pita Marca P Redondo

### **Pan *croissant***

al menos 34 gramos\*

### **Pan inglés** (ambas tapas)

al menos 56 gramos\*

**Pan pita/redondo** (rico en grano integral o enriquecido)

al menos 56 gramos\*

## **Nutrition Facts**

6 servings per container

**Serving size**

**1 Round (57g)**

**Amount Per Serving**

**Calories**

**140**

% Daily Value\*

**Total Fat** 1.5g

**2%**

Saturated Fat 0g

**0%**

3

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.



**Alimento de grano y tamaño**

**Pan** (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos\*

**Pan croissant** al menos 34 gramos\*

**Pan inglés** (ambas tapas) al menos 56 gramos\*

**Pan pita/redondo** (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos\*

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

	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 en el desayuno, almuerzo, cena
	<b>Servir al menos</b> ½ oz. eq., que es alrededor de	<b>Adultos solo en la merienda</b> <b>Servir al menos</b> 1 oz. eq., que es alrededor de	<b>Servir al menos</b> 2 oz. eq., que es alrededor de
	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos

**Paso 1** →




## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Usted desea servir pan pita a niños de 3 años en el almuerzo. ¿Qué cantidad de pan pita Marca P necesita servir para cumplir con la cantidad mínima requerida para granos en el CACFP?

- 1/4 pita
- 1/2 pita
- 1 pita
- 2 pitas

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 <b>Adultos</b> solo en la merienda	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena
	<b>Servir al menos</b> 1/2 oz. eq., que es alrededor de	<b>Servir al menos</b> 1 oz. eq., que es alrededor de	<b>Servir al menos</b> 2 oz. eq., que es alrededor de
<b>Pan</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	1/2 rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos	2 rebanadas o 56 gramos
<b>Pan croissant</b> al menos 34 gramos*	1/2 croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants o 68 gramos
<b>Pan inglés</b> (ambas tapas) al menos 56 gramos*	1/4 pan o 14 gramos	1/2 pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
<b>Pan pita/redondo</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	1/4 pita o 14 gramos	1/2 pita o 28 gramos	1 pita o 56 gramos



## Respuesta


Usted desea servir pan pita a niños de 3 años en el almuerzo. ¿Qué cantidad de pan pita marca P necesita servir para cumplir con la cantidad mínima requerida para granos en el CACFP?

- $\frac{1}{4}$  pita
- $\frac{1}{2}$  pita
- 1 pita
- 2 pitas



**$\frac{1}{4}$  pita**

# Use la tabla para medir granos

Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos			
 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	<b>Grupo de edad y comida</b>		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Pan</b> (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
<b>Pan <i>croissant</i></b> al menos 34 gramos*	½ <i>croissant</i> o 17 gramos	1 <i>croissant</i> o 34 gramos	2 <i>croissants</i> o 68 gramos
<b>Pan inglés</b> (ambas tapas) al menos 56 gramos*	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos	1 pan o 56 gramos
<b>Pan pita/redondo</b> (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

# 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



# Use la etiqueta de información nutricional

**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
Panqueque (al menos 34 gramos)	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de 1½ panqueque o 17 gramos	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de 1 panqueque o 34 gramos	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de 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.

**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
Panqueque al menos 34 gramos*	Servir al menos ½ oz. eq., que es alrededor de ½ panqueque o 17 gramos	Servir al menos 1 oz. eq., que es alrededor de 1 panqueque o 34 gramos	Servir al menos 2 oz. eq., que es alrededor de 2 panqueques 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.

## Panqueques Marca P

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
Serving size 3 Pancakes (117g)	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories 280</b>	
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	

**Peso de 1  
Porción =  
117 Gramos**



3

Usando la etiqueta de información nutricional, encuentre cuántos alimentos hay en una porción.

### Panqueques Marca P

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
Serving size <b>3 Pancakes (117g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories 280</b>	
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	

Número de Piezas en 1 Porción = **3 Pancakeques**

Peso de 1 Porción = **117 Gramos**



4

Si hay más de un alimento en una porción, deberá dividir para encontrar el peso de cada alimento.

Divida el peso de porción por el número de alimentos en una porción para encontrar el peso de cada alimento.

$$\begin{array}{ccc} \mathbf{117 \text{ gramos}} & \div & \mathbf{3 \text{ panqueques}} = \mathbf{39 \text{ gramos por panqueque}} \\ \textit{Peso de porción} & & \textit{Tamaño de porción} \qquad \qquad \qquad \textit{Peso de cada alimento} \end{array}$$



Compare el peso de un alimento con el peso mínimo del alimento que se encuentra en la tabla para medir granos (del paso 1).



**39 gramos por  
panqueque**



**Alimento de  
grano y tamaño**

**Panqueque  
al menos 34  
gramos\***

**1-5 años de edad** en  
el desayuno,  
almuerzo,  
cena, merienda

**Servir al menos**  
**½ oz. eq.**, que es  
alrededor de

½ panqueque o  
17 gramos



## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Es un panqueque de la Marca P del mismo peso, o más pesado, que el peso del panqueque que aparece en la tabla?

- Sí, un panqueque de la Marca P es del mismo peso o pesa más.
- No, un panqueque de la Marca P no es del mismo peso o pesa más.



**39 gramos por panqueque**



**Alimento de grano y tamaño**

**Panqueque al menos 34 gramos\***

**1-5 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda

**Servir al menos ½ oz. eq.**, que es alrededor de

½ panqueque o 17 gramos



## Respuesta

¿Es un panqueque de la Marca P del mismo peso, o más pesado, que el peso del panqueque que aparecen en la tabla?

- Sí, un panqueque de la Marca P es del mismo peso o pesa más.
- No, un panqueque de la Marca P no es del mismo peso o pesa más.



**39 gramos por panqueque**



**Alimento de grano y tamaño**

**Panqueque al menos 34 gramos\***

**1-5 años de edad** en el desayuno, almuerzo, cena, merienda

**Servir al menos ½ oz. eq.**, que es alrededor de

½ panqueque o 17 gramos

# Use la etiqueta de información nutricional

**Compare el peso del 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.






Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo.

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	<b>Grupo de edad y comida</b>		
	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de	<b>Adultos</b> en el desayuno, almuerzo, cena  <b>Servir al menos 2 oz. eq.</b> , que es alrededor de
<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	2 panqueques o 68 gramos

Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo (*Cont.*)

## Comidas para adultos

 <b>Alimento de grano y tamaño</b>	Grupo de edad y comida		
	<b>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	<b>1-5 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda  <b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de  ½ panqueque o 17 gramos	<b>6-18 años de edad</b> en el desayuno, almuerzo, cena, merienda <b>Adultos</b> solo en la merienda  <b>Servir al menos 1 oz. eq.</b> , que es alrededor de  1 panqueque o 34 gramos

Merienda para adultos

# Imprimir la hoja de capacitación

**Page Sizing & Handling** ⓘ

Size Poster Multiple Booklet

Fit  
 Actual size  
 Shrink oversized pages  
 Custom Scale:  %  
 Choose paper source by PDF page size  
 Print on both sides of paper

Orientation:  
 Auto portrait/landscape  
 Portrait  
 Landscape

8.5 x 11 Inches

**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 de galletas de trigo (1 1/2" por 1 1/2") = 1 oz. eq.  
5 galletas de trigo integral tejido (1 1/2" por 1 1/2") = 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 muestra un tamaño o un peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:
- 3 Encuentre la columna para la edad de sus participantes y la comida o merienda que está sirviendo. Esta columna muestra la cantidad de grano que deberá servir para cumplir con el requisito del patrón de comida para los granos.

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 incluya 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 1/2" por 1 1/2", entonces verifique si el alimento es del mismo tamaño o mayor que esta cantidad. Vea la página 6.

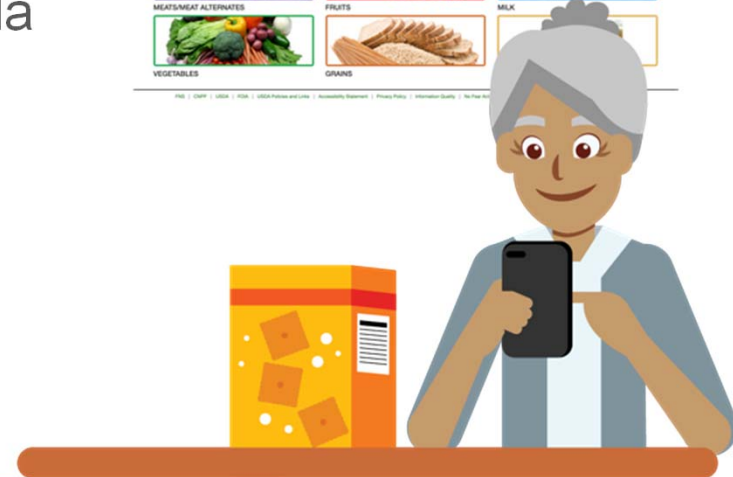
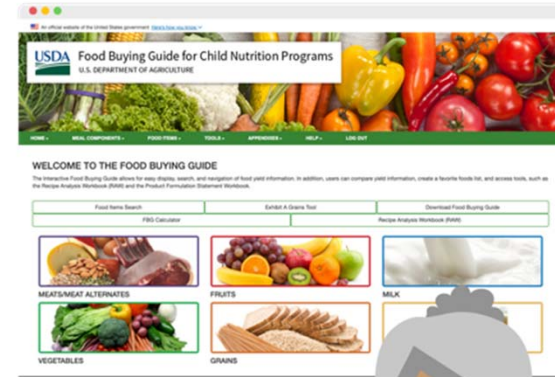
Alimento de grano y tamaño	1-8 años de edad en el desayuno, almuerzo, cena, merienda
Pan pita redondo (rico en grano integral o integral) (al menos 56 gramos)	Servir al menos 1/2 oz. eq. que es alrededor de 1/2 pita o 14 gramos
Pastillas de maíz	1 1/2 tazas o 14 gramos
Pastel, duro, hecho, pequeño (medidor de 1 1/2" por 1 1/2")	7 pedacitos (1/4 taza) o 11 gramos

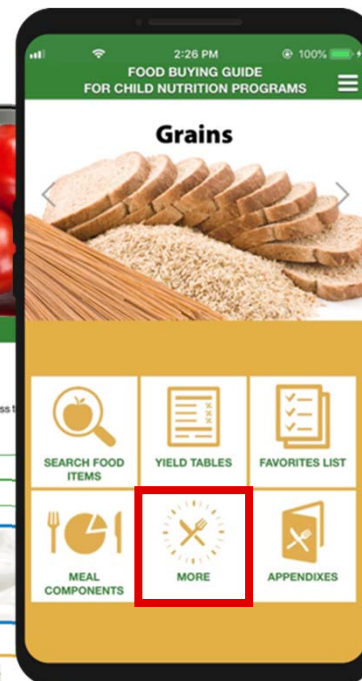
Más recursos de capacitación, planificación de menú y educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>

# Territorio “inexplorado”

Use una herramienta diferente si:

- Su alimento no está en la lista, ○
- Su alimento es más pequeño o menos pesado que el que aparece en la Tabla para medir granos, ○
- No sabe el tamaño de un alimento, ○
- Usted está sirviendo un alimento de granos para cumplir **con parte** del requisito de granos.





[foodbuyingguide.fns.usda.gov](http://foodbuyingguide.fns.usda.gov)

# Nutrition Facts

7 servings per container

**Serving size** 27 Crackers (30g)

---

**Amount Per Serving**

**Calories** 140

LTE 8:38 AM 100%

← FOOD BUYING GUIDE EXHIBIT A GRAINS TOOL ☰

SAVORY CRACKERS (SALINES AND SNACK CRACKERS)

CHOOSE METHOD:

- OUNCE EQUIVALENT GRAINS
- GRAINS/BREADS SERVING(S)

CHOOSE CALCULATION:

- GRAINS CONTRIBUTION
- AMOUNT TO SERVE

DESIRED GRAINS CONTRIBUTION:

1.00 OZ EQ

SERVING SIZE (AS PROVIDED ON PRODUCT LABEL):

27 PIECE(S)/SLIC... ▾

WEIGH(S):

30 GRAMS ▾

AMOUNT TO SERVE: 20.00 PIECE(S)/SLICE(S)

SHARE DELETE EXHIBIT A ITEM

# ¡Herramienta de granos “Exhibit A Tool” al rescate!



63



Grabación del seminario web en [fns.usda.gov/tn/exhibit-grains-tool-rescue](https://fns.usda.gov/tn/exhibit-grains-tool-rescue)

# Al grano: herramientas fáciles para determinar las cantidades de porciones





# ¡Más recursos de Team Nutrition!



[TeamNutrition.usda.gov](https://TeamNutrition.usda.gov)

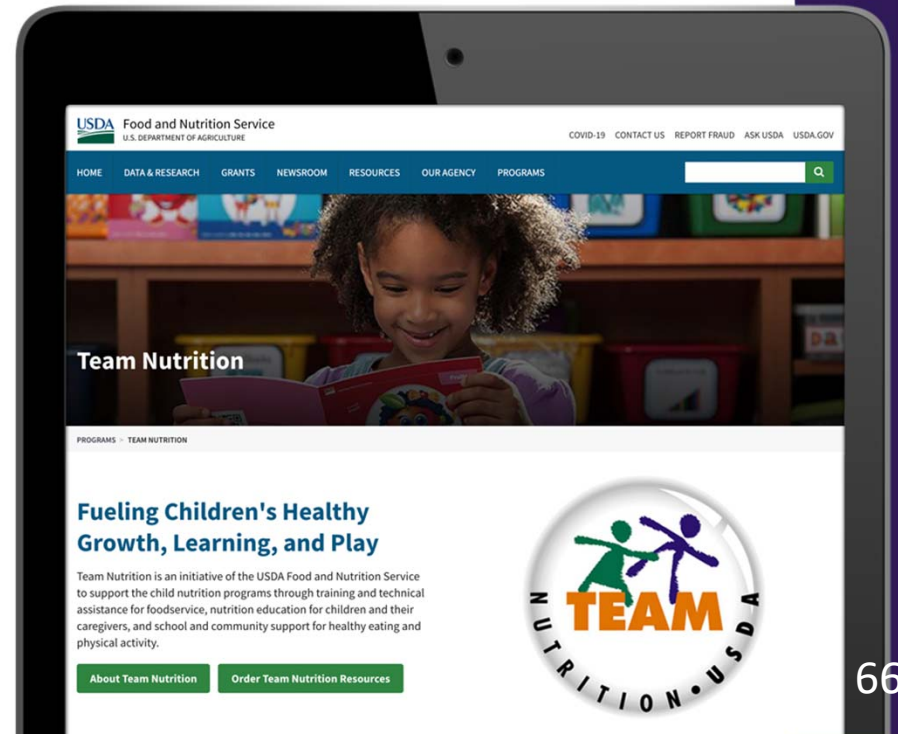
# ¿Cómo ordenar copias impresas?

Forma de pedido de recursos [TeamNutrition.usda.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov).

- **Gratis** para los operadores de los Programas de Nutrición Infantil, mientras están disponibles.
- Organizaciones patrocinadoras y agencias estatales también pueden solicitar cantidades grandes enviando un correo electrónico a:



[TeamNutrition@usda.gov](mailto:TeamNutrition@usda.gov)



**¿Alguna pregunta?  
Utilice el cuadro de chat**

**También puede comunicarse con nosotros en:**

Yours for Children, Inc.  
409 Washington Street  
Suite 109  
Auburn MA 01501  
800-222-2731



*¡Felicidades!*

**Ha completado su capacitación sobre "Uso de equivalentes de onzas para granos en el CACFP"\*.**

Durante la primera semana del próximo mes, YFCI le enviará por correo electrónico la confirmación de haber completado esta capacitación.

**¡Guarde ese correo electrónico para sus registros!**

**Imprima ese correo electrónico y guárdelo en su**

**Yours for Children, Inc. Manual del proveedor.**

\*La capacitación completada en línea o en papel requiere la presentación del cuestionario de capacitación para obtener crédito.

**Gracias por su servicio dedicado a los niños bajo su cuidado.**

**y**

**Gracias por su compromiso continuo con el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos patrocinado por Yours for Children Inc.**

Para obtener recursos adicionales, visite **[www.yoursforchildren.com](http://www.yoursforchildren.com)**.