

Comer a través de los patrones de comidas

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los cereales de desayuno

A partir del primero de octubre de 2017, todos los cereales de desayuno reclamados en CACFP deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca de cereal (21.2 gramos de azúcar por 100 gramos de cereal), incluyendo cereales listos para comerse, instantáneos y calientes.



¿Es acreditable?

¿Estás intentando saber si un cereal es acreditable? Sigue estos pasos. ¡Es tan fácil como 1, 2, 3!

- 1 Checa los cereales en este folleto.** Esta guía rápida es una manera excelente de empezar a buscar cereales acreditables. ¡Muchos otros cereales más también son acreditables!
- 2 Busca los cereales aprobados por WIC.** Cualquiera de los cereales aprobados por el programa Women, Infants, and Children (WIC) en cualquiera de los estados del país cumple con los requisitos del azúcar en el CACFP. Muchas otras tiendas ponen anuncios de WIC en sus anaqueles.
- 3 Lee la etiqueta de información nutricional (Nutrition Facts).** Haz una división entre el número de **gramos de azúcar por porción** y el número de **gramos de cereal por porción**. Si el resultado es 0.212 o menos, el cereal sí es acreditable. Otra opción es usar el siguiente cuadro.

Nutrition Facts	
Serving Size	1 Cup (53g, 1.9 oz.)
Servings Per Container	About 8
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 2g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Potassium 300mg	9%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 8g	32%
Soluble Fiber 3g	
Insoluble Fiber 5g	
Sugars 13g	

$$\frac{\text{gramos de azúcar por porción}}{\text{gramos de cereal por porción}} = \text{¿Es igual a 0.212 o menos de 0.212?}$$

✓ ¡Sí es acreditable!

		Gramos de cereal por porción							
		20-23g	24-28g	29-33g	34-37g	38-42g	43-47g	48-51g	52-55g
Gramos de azúcar por porción	4g	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	5g	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	6g	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	7g	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
	8g	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
	9g	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
	10g	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
	11g	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓
	12g	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

Los nuevos patrones de comida del CACFP entran en vigencia el primero de octubre de 2017.



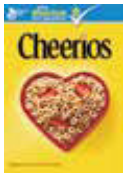
Para mayor información, visítanos en www.acdkids.org o gústanos en Facebook!

UNA MORDIDA A LA VEZ

GUÍA DE COMPRAS DE CEREAL DE DESAYUNO APROBADOS POR CACFP

Todos los cereales en esta lista cumplen con el límite de azúcar y muchos de ellos son ricos en granos integrales.
¡Muchos otros cereales más también son acreditables!

Clave de símbolo: 🌿 = Rico en granos integrales; 🚫 = Libre de gluten; 🍷 = Existen versiones disponibles libres de gluten



Cheerios
Plain



Cheerios
Multi Grain



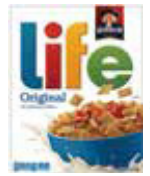
Kix
Plain



Dora the Explorer



Mini Wheats
Unfrosted



Life
Original



Chex
Rice



Chex
Wheat



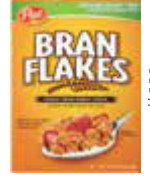
Chex
Corn



Special K
Original



Corn Flakes
Plain



Bran Flakes
Plain



Oatmeal Squares
Golden Maple



Oatmeal Squares
Cinnamon



Oatmeal Squares
Honey Nut



Oatmeal Squares
Brown Sugar



Grain Grains
Banana Nut Crunch



Total Whole Grain



Honey Bunches of Oats
Honey Roasted



Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches



Honey Bunches of Oats
Almonds



Honey Bunches of Oats
Whole Grain
Honey Crunch



Honey Bunches of Oats
Whole Grain
Vanilla Bunches



Rice Krispies
Plain

Marcas de las tiendas*

Centrella • Essential Everyday • Great Value • Kroger • Meijer • Spartan • Our Family • Hy-Top • IGA • Kiggins • Parade • Nature's Crunch



Bran Flakes



Corn Flakes



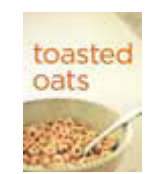
Shredded Wheat



Crispy Rice



Corn Squares



Toasted Oats

*Otras marcas de tienda pueden ser eligibles. Puede haber variaciones entre una y otra tienda en si el cereal es rico en granos integrales.

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al 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; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.