



Cereales de Desayuno

TIPOS DE CEREAL PARA DESAYUNAR Y RACIONES MINIMAS

	Edad 1-2 años	Edad 3-5 años	Edad 6-12 años
Hojuelas o Círculos	Equivalente a 1/2 taza o 1/2 onza	Equivalente a 1/2 taza o 1/2 onza	Equivalente a 1 taza o 1 onza
Cereal Inflado	Equivalente a 3/4 taza o 1/2 onza	Equivalente a 3/4 taza o 1/2 onza	Equivalente a 1 1/4 taza o 1 onza
Granola	Equivalente a 1/8 taza o 1/2 onza	Equivalente a 1/8 taza o 1/2 onza	Equivalente a 1/4 taza o 1 onza
Cereal Cocido	Equivalente a 1/4 taza cocida o 1/2 onza	Equivalente a 1/2 taza cocida o 1 onza	Equivalente a 1/2 taza cocida o 1 onza

¿SE PUEDE CONTAR?

Como punto de partida, verifique si el cereal está en la Guía de Cereales para el Desayuno de ACD. Todos los cereales listados cumplen con el límite de azúcares añadidos de no más de 6 gramos de azúcar por onza seca, y muchos son ricos en granos enteros al momento en que se creó la guía. Sin embargo, las recetas de los productos pueden cambiar, así que asegúrese de verificar nuevamente que un cereal cumpla con los límites de azúcar utilizando uno de los métodos a continuación.

- Busque cereales aprobados por WIC.** Cualquier cereal aprobado por WIC que se encuentre en la lista de productos aprobados por WIC de cualquier estado cumple con los límites de azúcar del CACFP. Además, si el cereal es un alimento integral aprobado por WIC, entonces ¡también es rico en granos integrales (WGR)!
- Utilice la tabla del límite de azúcar añadido en los cereales o haga un cálculo rápido usando la información en la etiqueta de Información Nutricional.** Si un cereal pasa cualquiera de estas pruebas, cumple con el límite de azúcar.

Nutrition Facts	
15 servings per container	
Serving size 3/4 cup (30g)	
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 3g	

$$\frac{\text{gramos de azúcar añadido por ración}}{\text{gramos de cereal por ración}} = .212 \text{ o menos para poder contarla}$$

TABLA DE LIMITES DE AZUCAR DE CACFP

		Gramos de cereal por porción								
		22-25g	26-30g	31-35g	36-40g	41-44g	45-49g	50-54g	55-58g	59-63g
Gramos de azúcar añadido por porción	5g	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	6g	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	7g	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	8g	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	9g	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
	10g	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
	11g	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
	12g	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
	13g	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓

¡Pruébelo! ¿Se puede incluir el cereal que se muestra en la etiqueta de Información Nutricional? (responde en la siguiente página)

Sí

No

$$\frac{\text{g}}{\text{g}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

RECORDATORIOS SOBRE CEREALES DE DESAYUNO

- El límite de azúcar añadido de no más de 6 gramos de azúcar por onza seca (21.2 gramos de azúcar añadido por 100 gramos de cereales) se aplica a los cereales listos para servir, instantáneos y calientes.
- ACD anima a los proveedores a elegir cereales sin glaseado como práctica común.
- Los cereales listos para servirse que contienen miel no se acreditarán para los bebés. Los cereales listos para servir solo pueden servirse a los bebés como botana.
- Todos los cereales con sabor a postre (por ejemplo, chocolate o caramelo) se consideran como postres a base de granos y no se acreditarán, incluso si cumplen con el límite de azúcar.

CEREAL RICO EN CEREALES INTEGRALES (WGR) DIAGRAMA DE FLUJO

Se requiere que se sirva un grano integral (WGR) al menos una vez al día. Servir un cereal de desayuno WGR es una forma de asegurarse de que no se le niegue este requisito; ¡no olvide marcarlo como rico en granos integrales en sus menús! Utilice el diagrama de flujo a continuación para determinar si un cereal de desayuno es WGR.



Respuesta: $\frac{4 \text{ gramos}}{30 \text{ gramos}} = 0.13$.13 es menos de .212 así que se puede incluir



Oficina de Michigan
 3496 E. Lake Lansing Rd., Suite 150 • East Lansing, MI 48823
 Teléfono: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543
 Oficina de Illinois
 4415 W. Harrison St., Suite 535 • Hillside, IL 60162
 Teléfono: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Guía de Cereales para Desayuno del ACD WGR HOJUELAS

www.acdkids.org



Fiber One
 Original
 General Mills



Great Grains
 Banana Nut Crunch
 Post



Total
 Whole Grain
 General Mills



Bran Flakes
 Post



Grape-Nuts Flakes
 Post



Wheaties
 General Mills



Organic Cinnamon Harvest,
Organic Autumn Wheat
 Kashi



Oatmeal Squares
 Brown Sugar, Cinnamon, Honey Nut
 Quaker



Mini Spooners
 Strawberry Cream, Original
 Malto-O-Meal



Shredded Wheat
 Original, Wheat & Bran, Big Biscuit
 Post



Frosted Mini Wheats
 Original, Strawberry, Cinnamon Roll, Golden Honey
 Kellogg's

WGR REDONDOS



Cheerios (Gluten-Free)
 Original, Multi Grain, Blueberry Banana
 General Mills

WGR CEREAL INFLADO



Chex
 Wheat, Rice (Gluten-Free), Corn (Gluten-Free), Cinnamon, Blueberry, Strawberry-Vanilla
 General Mills



Kix
 Original, Honey,
 Berry Berry
 General Mills



Life
 Original
 Quaker

WGR= RICO
 EN GRANOS
 INTEGRALES



WGR GRANOLA



Grape-Nuts
Post



Nature's Path Granola (Organic)
Coconut Chia, Pumpkin Seed + Flax, Peanut Butter,
Vanilla Almond + Flax



KIND Healthy Grains Granola (Sin Gluten)
Oats & Honey Clusters, Peanut Butter Whole Grain Clusters,
Maple Quinoa Clusters, Cinnamon Oat, Almond Butter,
Raspberry with Chia Seeds

NO-WGR INFLADO



Rice Krispies
Kellogg's



Crispy Rice
Malt-O-Meal



Special K
Original
Kellogg's



Corn Flakes
Kellogg's



Honey Bunches of Oats
Almonds, Honey Roasted, Maple & Pecans, Vanilla
Kellogg's

MARCAS DE SUPERMERCADO

Muchas marcas de tienda venden cereales que pueden cumplir con el límite de azúcar añadido de no más de 6 gramos de azúcar añadido por onza seca y la definición de rica en granos enteros. Verifique si un cereal cumple con el límite de azúcar añadido utilizando la ecuación en la página 1 de este documento. Verifique si un cereal es rico en granos enteros utilizando el diagrama de flujo de granos enteros en la página 2 de este documento.

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

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha 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: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.