

Límites de azúcar

Cereal

No más de 6 gramos de azúcar por onza seca (una onza seca=28.35 gramos). Los cereales deben ser de grano integral enriquecido o fortificado.

Azúcares (g)	<=0.212
Tamaño de la porción (g)	

Tamaño de la porción	¿Límite de azúcar
0-2g	0g
3-7g	1g
8-11g	2g
12-16g	3g
17-21g	4g
22-25g	5g
26-30g	6g
31-35g	7g
36-40g	8g
41-44g	9g
45-49g	10g
50-54g	11g
55-58g	12g
59-63g	13g
64-68g	14g
69-73g	15g
74-77g	16g
78-82g	17g
83-87g	18g
88-91g	19g
92-96g	20g
97-100g	21g

Yogur

No más de 23 gramos de azúcar por 6 onzas. El yogur puede ser natural o con sabor, con o sin edulcorante.

Azúcares (g) <= 0.135	Azúcares (g) <= 3.83
Tamaño de la porción (g)	Tamaño de la porción (oz)

Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Límite de azúcar
28 g	1 oz	4 g
35 g	1.25 oz	5 g
43 g	1.5 oz	6 g
50 g	1.75 oz	7 g
57 g	2 oz	8 g
64 g	2.25 oz	9 g
71 g	2.5 oz	10 g
78 g	2.75 oz	11 g
85 g	3 oz	11 g
92 g	3.25 oz	12 g
99 g	3.5 oz	13 g
106 g	3.75 oz	14 g
113 g	4 oz	15 g
120 g	4.25 oz	16 g
128 g	4.5 oz	17 g
135 g	4.75 oz	18 g
142 g	5 oz	19 g
149 g	5.25 oz	20 g
150 g	5.3 oz	20 g
156 g	5.5 oz	21 g
163 g	5.75 oz	22 g
170 g	6 oz	23 g
177 g	6.25 oz	24 g
184 g	6.5 oz	25 g
191 g	6.75 oz	26 g
198 g	7 oz	27 g
206 g	7.25 oz	28 g
213 g	7.5 oz	29 g
220 g	7.75 oz	30 g
227 g	8 oz	31 g

Cereales aprobados por el WI WIC

Puede usar cualquier lista de cereales aprobados por el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC) del estado. Cualquier cereal servido no debe contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca. **Los cereales deben ser ricos en granos integrales si el primer ingrediente del cereal es un grano integral y el cereal debe ser fortificado.**

Cereal frío

General Mills	Sunbelt Bakery	Marcas de tiendas
Cheerios (simple, multigranos)*	Simple Granola*	Best Choice
Chex (maíz, arroz, trigo*)		Centrella
Kix (regular, con miel)*	Post	Clear Value
Total*	Honey Bunches of Oats (almendras, canela, vainilla*, Honey Roasted, Honey Crunch*, Almond Crunch*)	Essential Everyday
Wheaties*	Great Grains Banana Nut*	Food Club
Kellogg's	Bran Flakes (sencillo)*	Great Value
Corn Flakes (sencillo)	Grape Nuts (Plain Flakes, Plain Original)*	Hytop
Crispix (sencillo)		Hy-Vee
Mini Wheats (Original, Unfrosted, Little Bites, Touch of Fruit Raspberry)*	Quaker	IGA
Special K	Life (sencillo)*	Kiggins
Rice Krispies (sencillo)	Oatmeal Squares (azúcar morena, canela)*	Kroger
Malt-O-Meal		Market Pantry
Crispy Rice	Marcas de tiendas de los siguientes tipos:	Meijer
Frosted Mini Spooners*	Tasteo's or Toasted Oats (sencillo), Corn Flakes (sencillo), Crisp or Crispy Rice (sencillo), Frosted Shredded Wheat (solo Plain Frosting)	Our Family
		Roundy's
		Schnucks
		Shurfine
		ValuTime

Cereal caliente

Quaker (solo en paquetes)	Cream of Wheat	Post
Avena original (sencilla)*	Un minuto	CoCo Wheats
Sémola original instantánea (todos los sabores)	Dos y medio minutos	Avena instantánea de marcas de tiendas
Malt-O-Meal	10 minutos	(Sabor regular, solo en paquetes):
Original (sencillo)	Sabor original instantánea	Essential Everyday, Food Club,
Chocolate	Integral instantánea*	Great Value, Hytop, Hy-Vee, IGA,
Original Farina	Instantánea sin gluten	Kroger, Meijer, Our Family, Roundy's, Schnucks, Shurfine

*Rico en granos integrales (Whole Grain Rich, WGR)

Esta publicación está disponible en:

Community Nutrition Team
Wisconsin Department of Public Instruction
608-267-9129
Agosto de 2018

El Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin no discrimina sobre la base de sexo, raza, color, religión, credo, edad, origen nacional, ascendencia, embarazo, estado civil o paterno, orientación sexual ni discapacidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Programa de atención alimentaria para niños y adultos (CACFP)

GUÍA DE REFERENCIA

(CACFP Reference Guide)

Identificar los alimentos ricos en granos integrales

Límites de azúcar del cereal y el yogurt
Cereales aprobados por WI WIC



Identificar los alimentos ricos en granos integrales

Al menos una porción de granos al día debe ser de alimentos ricos en granos integrales (Whole Grain-Rich, WGR). Cualquiera de las siguientes seis opciones se pueden usar para determinar si un cereal cumple con los criterios de los WGR.

1. El cereal se encuentra en una lista de alimentos de grano integral **aprobada por el WIC** de cualquier agencia estatal.

2. El producto está etiquetado como **"trigo integral"**.

Solo los panes, bollos y roles etiquetados como "trigo integral", "trigo entero", o "harina de trigo (*graham*)" son 100% de trigo integral y WGR.

Solo las siguientes pastas etiquetadas como "trigo integral" son 100% de trigo integral y WGR; macarrones de trigo integral, macarrones, espagueti overmicelli.

Para **otros artículos** etiquetados como "trigo integral" como galletas, tortillas, bagels y bizcochos, usted debe usar otro método para determinar si son WGR.

3. El producto incluye una de las siguientes **declaraciones de salud de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA)** en su empaque:

- "Las dietas ricas en alimentos de granos integrales y otros alimentos a base de plantas y bajas en grasas totales, grasa saturada y colesterol pueden disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca y algunos cánceres". O
- "Las dietas ricas en alimentos de granos integrales y otros alimentos a base de plantas y bajos en grasa saturada y colesterol pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca."

4. El alimento cumple con los criterios de WGR según el **Programa Nacional de Almuerzo Escolar**.

5. **Etiqueta de nutrición infantil (Child Nutrition, CN), declaración de formulación del producto** del fabricante o una **receta** que demuestre que el artículo es WGR.

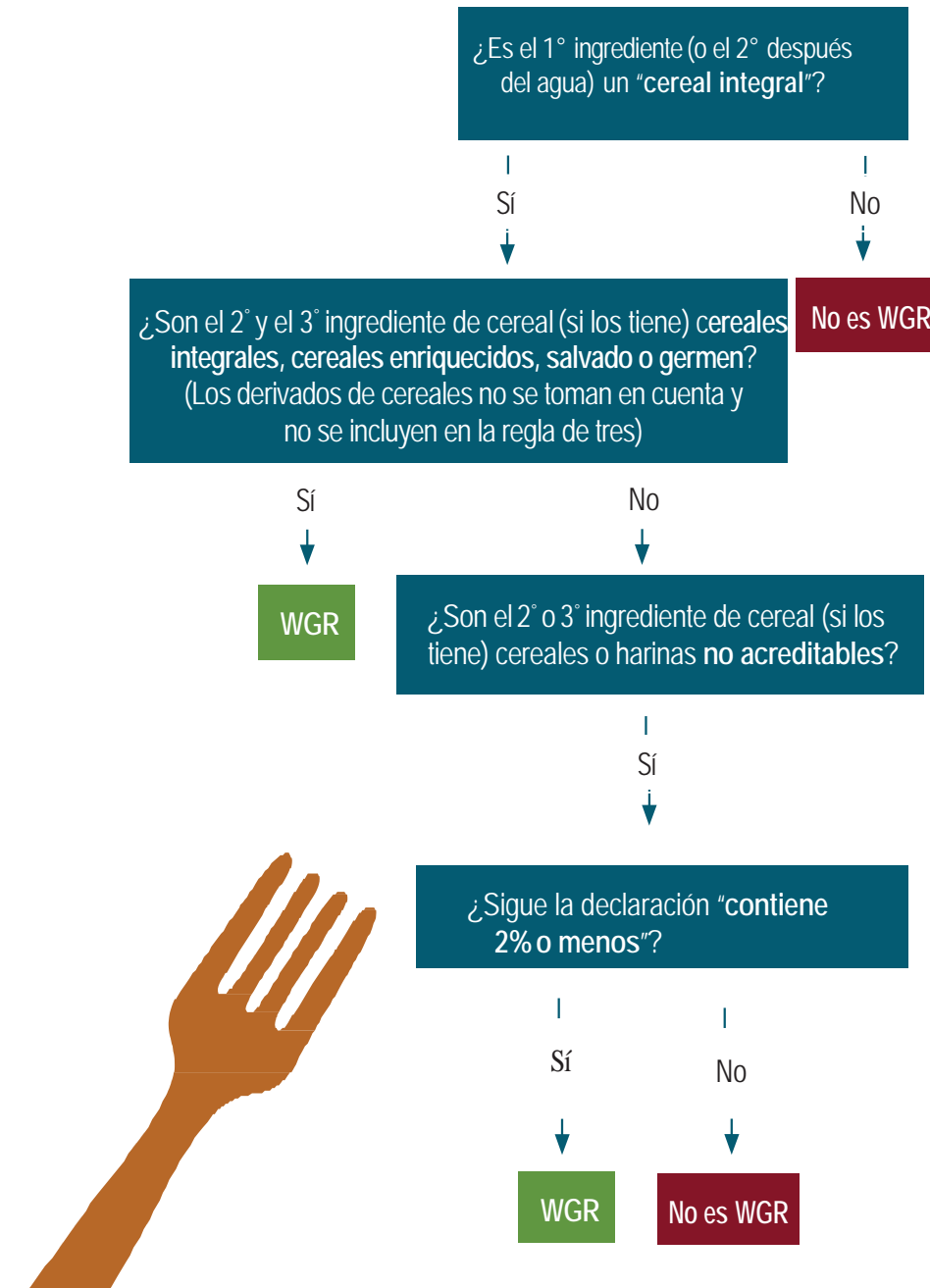
6. El alimento cumple la **regla de tres**:

- El primer ingrediente (o segundo después del agua) debe ser de grano integral.
- Los siguientes dos ingredientes (si los tiene) deben ser cereales integrales, cereales enriquecidos, salvado o germen.
- Los cereales y harinas no acreditables no pueden ser uno de los primeros tres ingredientes de cereales.

Ingredientes que no se toman en cuenta

Cualquier ingrediente incluido después de la declaración "contiene 2% o menos" no se toman en cuenta. Los derivados de los cereales se deben ignorar y no se incluyen en la regla de tres.

Regla de tres



Cereales integrales

Bledo	Sémola	Granos enteros germinados	Harina integral de escaña
Bayas	Mijo	Teff triticale	Espelta integral
Arroz integral	Avena/harina de avena: avena en hojuelas, cortada, de cocción rápida, a la antigua, instantánea	Arroz salvaje	Harina de trigo integral
Trigos arraceno		Maíz entero	Cebada integral
Bulgur		Harina de maíz entero	Centeno integral
Trigo partido	Quinoa	Maíz integral	Trigo durum entero
Trigo triturado	Sorgo Espelta		Trigo integral
Harina Graham			

Cereales enriquecidos

Harina enriquecida con bromo enriquecida	Harina durum enriquecida	Arroz enriquecido	Harina de trigo enriquecida
Harina de maíz enriquecida	Harina de trigo durum enriquecida	Harina de arroz enriquecida	Harina blanca enriquecida
		Harina de centeno enriquecida	

Salvados y gérmenes

Salvado de maíz	Salvado de centeno
Salvado de avena	Salvado de trigo
Salvado de arroz	Salvado de germen

Derivados de cereales (no tomar en cuenta)

Almidón de maíz	Almidón de papa	Gluten de trigo
Dextrina de maíz	Almidón de arroz	Almidón de trigo
Almidón alimenticio modificado	Almidón de tapioca	Dextrina de trigo

Cereales y harinas no acreditables

Cualquier harina de granos o nueces	Harina de maíz	Fibra de avena	Harina de tapioca
Malta de cebada	Harina durum	Harina de papa	Harina blanca
Harina bromada	Harina de maíz sin germen	Harina de arroz	Harina de maíz amarillo
Maíz	Farina	Semolina	Harina de maíz amarillo
Fibra de maíz	Harina de cebada maltea	Harina de soya	