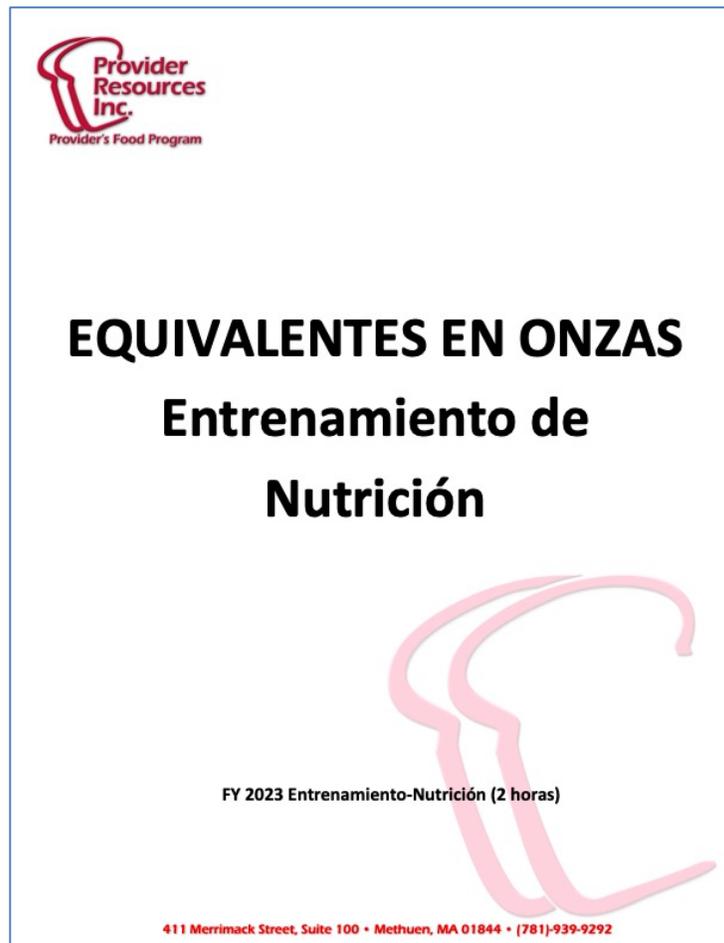


## **Equivalentes en Onzas**

### **Entrenamiento Nutricional – 2 Horas(FY 2023)**

Para recibir 2 horas de crédito para este entrenamiento por favor haga lo siguiente:

1. Leer el entrenamiento titulado “Equivalentes en Onzas”.



2. Después de leer el entrenamiento, responder a todas las preguntas de revisión en el Formulario de Revisión (ya sea por línea o a mano para enviar por correo).

Disfrute utilizando este entrenamiento!

## DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN DE DERECHOS CIVILES

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias o represalias por actividades anteriores de derechos civiles. La información del programa puede estar disponible en idiomas diferentes del inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (p. ej., Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja de discriminación del programa, un Demandante debe completar un Formulario AD-3027, Formulario de Queja de Discriminación del Programa del USDA que se puede obtener en línea a través del: [https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR\\_P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf](https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR_P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf), desde cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la presunta acción discriminatoria del demandante con suficiente detalle para informar al secretario adjunto de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de una presunta violación de los derechos civiles.

El formulario o carta AD-3027 completo debe ser enviado al USDA a través de:

- (1) Correo: Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles  
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; or
- (3) Correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Este proyecto ha sido financiado, al menos en parte, con Fondos Federales del  
Departamento de Agricultura de Estados Unidos



# **EQUIVALENTES EN ONZAS**

## **Entrenamiento de**

### **Nutrición**

**FY 2023 Entrenamiento-Nutrición (2 horas)**

# Tabla de contenidos

<b>Sirviendo Granos en Su Programa de CACFP</b>	<b>Página 3</b>
<b>Panorama General de los Diferentes Métodos para Calcular los Equivalentes de Onzas de Granos</b>	<b>Página 4</b>
<b>Método #1</b>	<b>Página 5</b>
<b>Método #2</b>	<b>Página 6</b>
<b>Método #3</b>	<b>Página 7</b>
<b>Método #4</b>	<b>Página 7</b>
<b>Recursos</b>	<b>Página 8</b>
<b>Apéndice (Folletos #1, #2, #3)</b>	<b>Página 9</b>
<b>Prueba de revisión de capacitación</b>	<b>Página 11</b>



## Sirviendo Granos en Su Programa de CACFP

- Este entrenamiento lo introducirá a algunos diferentes métodos y herramientas que lo ayudarán a aprender cómo cambiar al requisito de como medir en Eq en Oz.
- Antes del 1 de julio de 2022, cuando los programas planeaban servir granos, ustedes como proveedores determinaban la cantidad mínima a servir en términos de tazas, porciones y / o rebanadas
- A partir del 1 de julio de 2022, los proveedores deben determinar la cantidad de granos a servir en términos de equivalentes en onzas (Eq) en Oz, basado en el producto específico ofrecido y las edades de los niños participantes. La implementación del método de medida de Eq en Oz requerirá que ustedes como proveedores cambien la forma en que piensan del tamaño de las porciones y que el enfoque sea garantizar que los niños reciban los tamaños de porciones correctos.
- Los granos son una parte importante de las comidas y meriendas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)). Para garantizar que los niños reciban suficientes granos en las comidas y meriendas de CACFP, las cantidades mínimas requeridas para los granos se enumeran en el patrón de comida como equivalentes en onzas (Eq Oz). Eq en Oz les dice la cantidad de grano en una porción de un alimento en particular.
- En el uso de menús regulares para niños de 1 a 12 años: **No** es necesario escribir los tamaños de las porciones o porciones servidas a los niños en su menú diario.
- Una vez que establezca los tamaños de porciones de Eq en Oz para los alimentos que sirve regularmente, según las edades de los niños matriculados, puedes tomar nota de la porción de Eq en Oz de esos alimentos y no tienen que hacer más cálculos para esos alimentos.
- Los proveedores participantes en el cuidado infantil familiar no necesitan documentar qué método utilizan para determinar un grano Eq en Oz. **Sin embargo**, usted debe ser capaz de comunicar con claridad su método como cómo un componente de grano cumple con los estándares mínimos, si se le pregunta en una visita de revisión de alimentos con el monitor de su programa.

### CACFP:

- Los equivalentes en onzas (eq oz) se utilizan para determinar la cantidad de granos acreditables.
- Un cuarto de equivalente en onza (0.25 eq oz) es la cantidad más pequeña permitida para ser acreditada para el requisito de granos como se especifica en las regulaciones del programa.
- Los componentes de grano deben estar hechos de granos que son harina integral, masa de maíz, masa harina, harina enriquecida, harina salvada (bran), germen o ser un producto enriquecido como pan enriquecido o un cereal fortificado.  
Por lo menos una porción de granos por día debe ser rica en granos enteros.
- Los postres a base de granos no se pueden acreditar como componente de grano.
- Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

## **Panorama General de los Diferentes Métodos para Calcular los Equivalentes de Onzas de Granos**

A continuación, presentamos una descripción general de 4 métodos que usted puede usar para calcular equivalentes en onzas:

### **Método #1-**

**Usando el folleto del USDA: "Usando equivalentes en onzas para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos"**

Este folleto contiene una gráfica que enumera genéricamente alimentos específicos de granos. Este les informa de en qué se basa el tamaño de la porción de cada alimento en gramos y/o Eq Oz. de los alimentos enumerados. Si un alimento que desea servir no está en la lista, usted tendrá que usar un método diferente y saber cómo calcular el Eq en OZ. Esta lista será ampliada por el USDA en el futuro para incluir más productos de granos procesados.

### **Método #2-**

**Usando el folleto del USDA: "Calculando el equivalente en onzas de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos"**

Este folleto describe el método de cálculo utilizando la información en la etiqueta de información nutricional de un producto.

### **Método #3-**

**Usando la "Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil"**

Esta es una aplicación en línea que puede ser muy útil si hay un producto de grano que le gustaría usar que no está en la tabla de la hoja de referencia en el Método # 1. Básicamente, escriba la información de los productos de su etiqueta de información nutricional, y calculará automáticamente cuántos equivalentes en onzas hay en una porción. También puede utilizar el "Libro de trabajo de análisis de recetas" de la aplicación." La Guía de Compra de Alimentos (FBG) se puede encontrar en el siguiente enlace:

<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/> . Usted deberá crear una cuenta gratuita para usarlo.

### **Método #4-**

**Usando el folleto del USDA: "Determinación de equivalentes en onzas de granos en recetas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos"**

Esta guía le ayudará a descubrir cómo convertir los granos en una receta de Eq a Oz. de granos de una porción de alimentos de granos caseros como muffins, panecillos, corteza de pizza o pan. Hay una conversión simple de proceso que le guía paso a paso a esta conversión. Una calculadora es muy útil y hará el proceso y trabajo más rápido. Una vez que usted haya calculado el Eq en Oz de los granos en sus recetas favoritas puedes anotarlos en una carpeta para que no tenga que repetir el proceso de cálculo cada vez que usted haga ese alimento.

Ahora veamos estos métodos 1 por 1...

## **Método #1-**

### **Usando el folleto del USDA: "Determinando el uso de equivalentes en onzas de granos en el CACFP"**

(Por favor revise el Folleto #1 que se encuentra en el Apéndice)

Este método es el método más fácil y útil cuando se alimenta a los niños con productos de granos procesados comúnmente servidos. Debido a que este método utiliza la tabla de medida en grano e incluye productos genéricos, eso puede traer un ligero cambio en tamaño y / o peso, y será muy importante que usted verifique de antemano su tamaño o peso de acuerdo con lo que se enumera en la tabla. Típicamente, CACFP para hogares de cuidado solo permite reclamos hasta el día de cumpleaños número 12 de un niño a menos que tenga una discapacidad determinada y documentada.

También tenga en cuenta que, si bien cada producto tiene una columna para grupos de edad específicos (es decir, 1-5 años) que muestra las porciones de Eq en Oz. de esos productos, de acuerdo con DEEC y MA DESE/FNP, y algunos de los productos en la lista se consideran un peligro de asfixia para niños de 1 a 4 años y, por lo tanto, no son acreditables (por ejemplo, Palomitas de maíz).

#### **Verifique utilizando el calificador de tabla de medida:**

Algunos productos de granos procesados en la lista requerirán que usted aprenda el tamaño de medida del producto. (Por ejemplo, galletas de queso cuadradas pequeñas como Cheez-its, si se miden son de 1 "por 1" por galleta, y estaría en la categoría de Galleta, Queso, Cuadrado, Salado). Luego necesita mirar la columna de acuerdo con el grupo de edad de los niños y encontrará el tamaño de porción requerida para ese producto por edad de los niños participantes (10 galletas saladas = 1/2 eq en oz para niños de 1 a 5 años, y duplicara esa cantidad a 20 galletas = 1 eq en oz para niños de 6 a 18 años).

#### **Verifique utilizando el calificador de peso (en gramos):**

Algunos productos de granos procesados en la lista, le requerirá que ponga atención a las etiquetas de los productos "Información nutricional" y que haga algunos cálculos simples para determinar el tamaño de la porción en gramos que será aproximadamente igual a la porción de EQ en Oz para su grupo de edad participante (Folleto # 1-Página 5 lo guiará a través de este simple proceso).

Tenga en cuenta que esta tabla fue creada para los participantes de CACFP e incluye otras edades de la población.

#### **Verifique cuándo no hay ningún calificador de medida o peso:**

Algunos productos de grano como la avena, el arroz y diferentes tipos de cereales no tendrán un calificador de medida de tamaño o peso escrito junto a ellos en la tabla. Cuando este sea el caso, simplemente mire la descripción del producto (copos de cereales como Corn Flakes, o redondos como Cheerios, o inflados como Kix), Luego mire la columna que representa el grupo de edad de los niños a los que está sirviendo y mida la cantidad de grano que se muestra en la tabla.

#### **¿Qué pasa si su grano es diferente y / o no está en la gráfica?**

No se preocupe, solo use uno de los métodos para encontrar su equivalente en onza (eq oz) para ese producto en grano!

**Nota: El folleto #1 se puede encontrar en el Apéndice**

## Método #2-

### USDA Calculando los Equivalentes en Onzas de Granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

(Por favor revise el Folleto #2 que se encuentra en el Apéndice)

Este método debe usarse cuando no puede encontrar un grano específico en la "Tabla de medida en granos". Esto requiere que usted aprenda y utilice una gráfica de información nutricional de granos para calcular el equivalente en onza de granos específicos. Dentro de este método también hay una gráfica simple que muestra columnas de diferentes granos, incrementos de equivalentes en onzas que debería usar dependiendo del grupo de edad y la comida, y el tamaño de la porción en gramos de los equivalentes en onzas correspondiente. Sin embargo, para determinar el tamaño real de la porción (1/2 rebanada de pan, 5 galletas, etc.) apropiado por grupo de edad, usted deberá hacer un cálculo simple para convertir el tamaño de la porción de información nutricional y el peso en gramos en lo que se consideraría un tamaño de porción de EQ en Oz para que su grupo de edad cumpla con los requisitos.

El cálculo simple para determinar el tamaño de la porción de los datos nutricionales y para encontrar el tamaño correcto de la porción de edad es simplemente (el Folleto # 2 le dará una instrucción más detallada sobre este método):

**Paso #1-** Encuentre el producto de grano en la **Tabla de equivalentes en onzas de granos (páginas 4-5)**, mire la columna que muestra el grano apropiado Eq en Oz para los grupos de edad de los niños que usted cuida.

**Step #2-** Encuentre la etiqueta de información nutricional de su producto de granos y observe cuántos gramos por porción junto con cuántas piezas en el tamaño de la porción.

**Paso #3-** #de \_\_\_\_ gramos divididos por # de \_\_\_\_ productos o tamaño de la porción = \_\_\_\_ gramos por producto

**Paso #4-** #de \_\_\_\_ gramos requeridos por el tipo de producto de grano dividido por # de \_\_\_\_ gramos por producto = \_\_\_\_ producto

**Paso #5-** El # final de los productos es el tamaño de la porción de esos productos de grano en particular, para el grupo de edad al que usted está sirviendo el grano.

**Es importante entender que los dos grupos de edad tienen diferentes requisitos equivalentes en onzas.**

- Los niños de 1 a 5 años (desayuno, almuerzo, cena y merienda) deben tener un mínimo de 1/2 Eq en oz.
- Los niños de 6 a 12 años (desayuno, almuerzo, cena y merienda) deben tener un mínimo de 1 Eq en oz.

A medida que usted practique haciendo estos cálculos, se volverá más familiarizado y seguro. Además, es importante recordar que una vez que realice los cálculos de los productos que sirve regularmente a los niños, puede crear una lista personal para no tener que hacer el cálculo cada vez que sirva ese producto.

**Recuerde, usted no necesita escribir las cantidades de grano servidas en sus menús regulares, pero debe poder explicarle a su monitor qué método utiliza para obtener el tamaño correcto de la porción de Eq en Oz para el grupo de edad al que sirve.**

**Nota:** El folleto #2 se puede encontrar en el Apéndice

### **Método #3-**

#### **Guía de compra de alimentos para programas de nutrición infantil**

Esta aplicación en línea es una "Guía interactiva de compra de alimentos" que permite una fácil visualización, búsqueda y navegación de la información de la producción de esos alimentos. Usted puede crear una cuenta gratuita y puede descargarla directamente a su teléfono celular para acceder a ella mientras compra, puede ser muy útil si hay un producto de grano que le gustaría usar que no está en la tabla discutida en el Método # 1.

Básicamente, escriba la información de los productos de la etiqueta de información nutricional y le calculará automáticamente cuántos equivalentes en onzas hay en una porción. Usted también puede usar esto para crear una lista de alimentos favoritos y acceder a otras herramientas como el "Libro de trabajo de análisis de recetas" de la aplicación". La Guía de Compra de Alimentos (FBG) y se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/> (NOTA: Usted deberá crear una cuenta para comenzar a usar esta guía que le será muy útil).

### **Método #4-**

#### **Usando el folleto del USDA: "Determinando los equivalentes en onzas de granos en las recetas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos"**

(Por favor revise el Folleto #3 que se encuentra en el Apéndice)

Los productos de granos caseros como muffins, panqueques frescos o waffles, y galletas saladas son solo algunos de los alimentos que puede hacer con o para los niños en su programa. Si le gusta hornear con o para los niños, hay muchos beneficios en estos productos, ya que no se producen en grandes cantidades y se procesan altamente para que tengan menos aditivos en ellos.

La guía de conversión en el folleto #3 lo guiará en el proceso de convertir tazas de diferentes tipos de grano a gramos de grano usando un método de conversión establecido para cada grano. Una vez que haya convertido las tazas de grano en gramos de grano, hay algunos otros pasos para convertir los gramos de grano al Eq en Oz del producto para encontrar el tamaño de porción correcto para los niños en su programa.

Si usted hace alimentos de granos caseros regularmente, le animo a convertir algunas de sus recetas con anticipación y anotar el Eq en Oz del tamaño de la porción de grano directamente en su receta.

**Nota:** El Folleto #3 se puede encontrar en el Apéndice

**Recursos:**

<https://teamnutrition.usda.gov/>

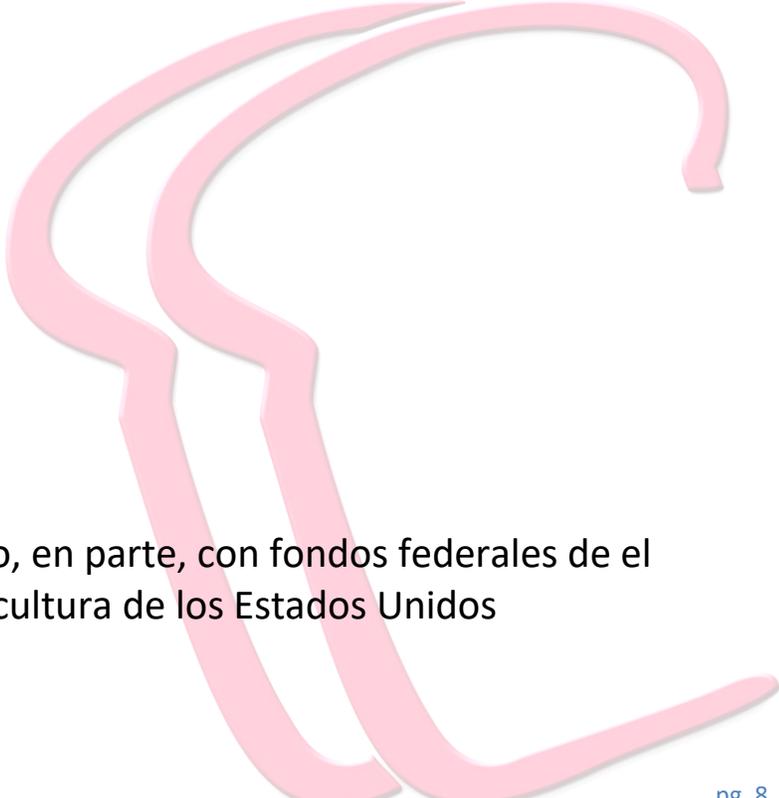
<https://www.fns.usda.gov/>

<https://www.fns.usda.gov/cacfp/family-day-care-homes>

MA DESE/FNP

Para aquellos proveedores que deseen obtener más información, hay recursos adicionales disponibles en nuestro sitio de web:

<https://www.provideresources.org/>



Este proyecto ha sido financiado, en parte, con fondos federales de el  
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

# APÉNDICE

## FOLLETO #1

**Folleto del USDA:** "Determinando los Equivalentes en Onzas de Granos en el CACFP"

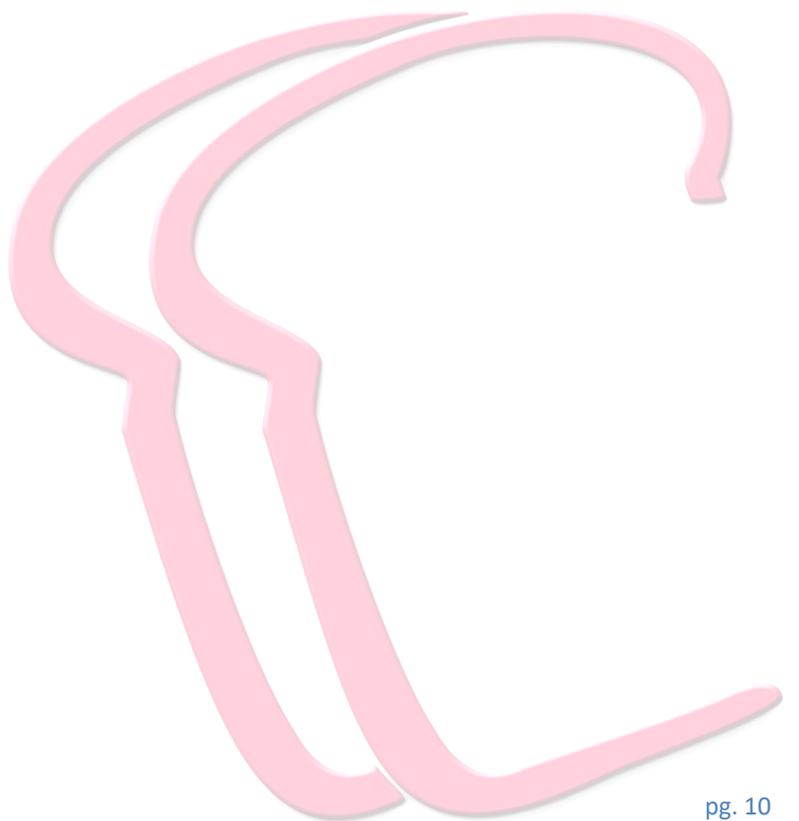
## FOLLETO #2

**Folleto del USDA:** "Calculando Equivalentes en Onzas de Granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos"

## FOLLETO #3

**Folleto del USDA:** "Determinando los Equivalentes en Onzas de Granos en las Recetas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos"

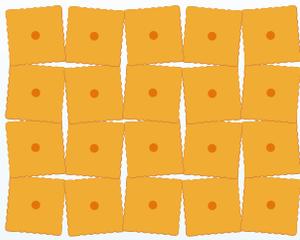




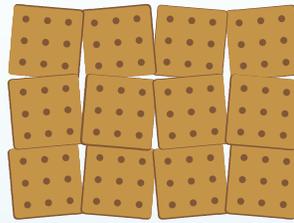
# El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

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 ¼" por 1 ¼") = 1 oz. eq.



**5 galletas de trigo integral tejido**  
(1 ½" por 1 ½") = 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 ¼" por 1 ½", 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</b> (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	<b>Servir al menos ½ oz. eq.</b> , que es alrededor de ¼ pita o 14 gramos
<b>Palomitas de maíz</b>	1 ½ tazas o 14 gramos
<b>Pretzel, duro, torcido, pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 pretzels (~1/3 taza) o 11 gramos

## 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>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
<b>Biscuit</b> al menos 28 gramos*	½ biscuit o 14 gramos	1 biscuit o 28 gramos	2 biscuits o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: granola</b>	⅛ taza o 14 gramos	¼ taza o 28 gramos	½ taza o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos</b>	½ taza o 14 gramos	1 taza o 28 gramos	2 tazas o 56 gramos
<b>Cereales, listos para comer: inflados (puffed)</b>	¾ taza o 14 gramos	1 ¼ taza o 28 gramos	2 ½ tazas o 56 gramos
<b>Cereales de grano</b> (cebada, bulgur, quinoa, etc.)	¼ taza cocido o 14 gramos secos	½ taza cocido o 28 gramos secos	1 taza cocido 56 gramos secos
<b>Galleta cracker, de queso, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1" por 1")**	10 galletas o 11 gramos	20 galletas (~⅓ taza) o 22 gramos	40 galletas (~⅔ taza) o 44 gramos
<b>Galleta cracker, de trigo integral tejido, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1 ½" por 1 ½")**	3 galletas o 11 gramos	5 galletas o 22 gramos	10 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, delgada, de trigo, cuadrada, salada</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ¼")**	6 galletas o 11 gramos	12 galletas o 22 gramos	23 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, forma de oso, dulce</b> , (alrededor de 1" por ½")	12 galletas (~¼ taza) o 14 gramos	24 galletas (~½ taza) o 28 gramos	48 galletas (~1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta cracker, forma de pescado o similar, salada</b> (alrededor de ¾" por ½")	21 galletas (~¼ taza) o 11 gramos	41 galletas (~½ taza) o 22 gramos	81 galletas (~1 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.

## 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>Galleta cracker, redonda, salada</b> (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	4 galletas o 11 gramos	7 galletas o 22 gramos	14 galletas o 44 gramos
<b>Galleta cracker, saltiline</b> (alrededor de 2" por 2")**	4 galletas o 11 gramos	8 galletas o 22 gramos	16 galletas o 44 gramos
<b>Galleta de animalitos</b> (alrededor de 1 ½" por 1")**	8 galletas o 14 gramos	15 galletas o 28 gramos	30 galletas (~1 taza) o 56 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake)</b> al menos 8 gramos*	1 ½ galleta o 11 gramos	3 galletas o 22 gramos	5 ½ galletas o 44 gramos
<b>Galleta de arroz (rice cake), mini</b> (alrededor de 1 ¾" de diámetro)**	7 galletas o 11 gramos	13 galletas o 22 gramos	25 galletas o 44 gramos
<b>Galleta, graham</b> (alrededor de 5" por 2 ½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos	4 galletas o 56 gramos
<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
<b>Pan croissant</b> al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos	2 croissants 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



\*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.

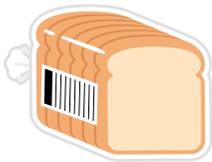
## Tabla para medir granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

 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>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
<b>Pretzel, duro, torcido, pequeño</b> (alrededor de 1 ¼" por 1 ½")**	7 pretzels (~⅓ taza) o 11 gramos	14 pretzels (~⅔ taza) o 22 gramos	27 pretzels (~1 taza) o 44 gramos
<b>Pretzel, suave</b> al menos 56 gramos*	¼ pretzel o 14 gramos	½ pretzel o 28 gramos	1 pretzel o 56 gramos
<b>Rollo de pan o panecillo</b> (entero) al menos 28 gramos*	½ pan/panecillo o 14 gramos	1 pan/panecillo o 28 gramos	2 panes/panecillos o 56 gramos
<b>Sémola</b>	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca	1 taza cocida o 56 gramos seca
<b>Tortilla de taco o tostada, dura</b> al menos 14 gramos*	1 tortilla dura o 14 gramos	2 tortillas duras o 28 gramos	4 tortillas duras o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina</b> (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos	2 tortillas o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de harina</b> (alrededor de 8")**	¼ tortilla o 14 gramos	½ tortilla o 28 gramos	1 tortilla o 56 gramos
<b>Tortilla, suave, de maíz</b> (alrededor de 5 ½")**	¾ tortilla o 14 gramos	1 ¼ tortillas o 28 gramos	2 ½ tortillas o 56 gramos
<b>Tostada, Melba</b> (alrededor de 3 ½" por 1 ½")	2 tostadas o 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos	8 tostadas o 44 gramos
<b>Waffle</b> al menos 34 gramos*	½ waffle o 17 gramos	1 waffle o 34 gramos	2 waffles o 68 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.



## 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 en el desayuno, almuerzo, cena
<b>Servir al menos</b> ½ 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>Panqueque</b> al menos 34 gramos*	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos	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.

- 3** Usando la etiqueta de información nutricional, encuentre cuántos alimentos hay en una porción. Hay tres panqueques en una porción de panqueques de la marca “P”.

- 4** Si hay más de un alimento en una porción, deberá dividir para encontrar el peso de cada alimento. Por ejemplo, el tamaño de la porción de panqueques de la marca P es de tres panqueques.

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

**Panqueques Marca P**

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

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

**Compare el peso de un alimento con el peso mínimo del alimento que se encuentra en la tabla para medir granos (del paso 1). ¿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. En el ejemplo anterior, los panqueques deben pesar al menos 34 gramos para usar la tabla para medir granos. Porque cada panqueque de la marca P pesa 39 gramos, usted puede usar la tabla como guía para la cantidad mínima de porción.



**No:** Use otro método para determinar qué cantidad de grano debe servir. Consulte “¿Qué pasa si mi grano es diferente?” 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?

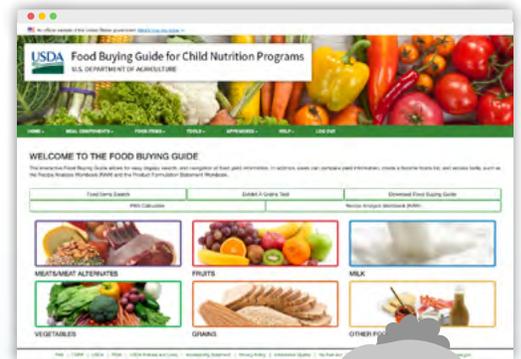
El grano que quiere servir es:

- ¿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*), *Apéndice A: Herramienta de granos (Exhibit A Grains Tool, en inglés)*, para los Programa 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.

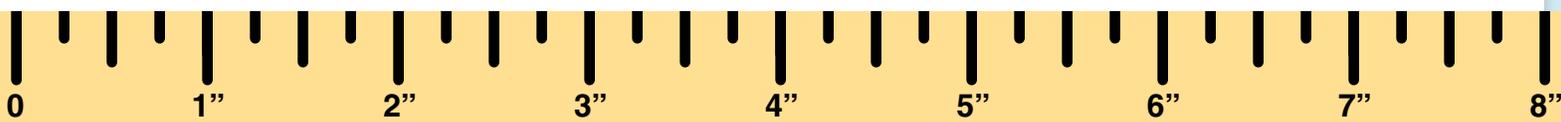
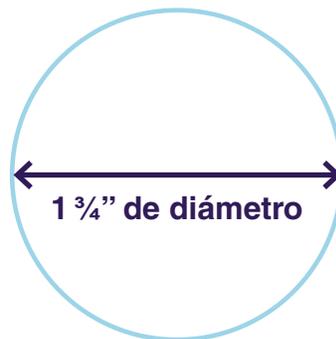
\*Disponible solo en inglés en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



## 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”.



# Cómo calcular las onzas equivalentes de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los granos son una parte importante de las comidas en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). El patrón de comidas del CACFP establece las cantidades mínimas requeridas de las onzas equivalentes (oz eq) de granos para asegurarse que los niños y los adultos obtengan suficientes granos en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP. Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos en una porción de comida.



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

- 1** **Tabla para medir granos en el CACFP:** esta tabla muestra la cantidad de alimentos comunes de granos que corresponden a ½ onza equivalente, 1 onza equivalente y 2 onzas equivalentes. Puede encontrar la tabla en la hoja de capacitación de “El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en [fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp).
- 2** **Guía de compra de alimentos titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG, por sus siglas en inglés)*:** utilice la aplicación del “Apéndice A: Herramienta de granos” para ingresar la información de la etiqueta de información nutricional del producto de granos. Esta calculará cuántas onzas equivalentes hay en una porción. Use la aplicación de la Hoja de análisis de recetas (RAW, por sus siglas en inglés) para determinar las onzas equivalentes de granos en una porción de una receta estandarizada. Esta guía está disponible solo en inglés en [foodbuyingguide.fns.usda.gov](https://foodbuyingguide.fns.usda.gov).
- 3** **Método de cálculo:** use la información en la etiqueta de información nutricional del alimento y siga los pasos de “Cómo calcular las onzas equivalentes de granos” que comienza en la página 2 de esta hoja de capacitación.

# Cómo calcular las onzas equivalentes de granos

## ¿Cuál es el requisito?

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

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

**Ejemplo:** Usted quiere servir granos en el almuerzo a niños de 4 años. La cantidad mínima de granos requerida en el almuerzo para niños de 1 a 5 años de edad es  $\frac{1}{2}$  onza equivalente.



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

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

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

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

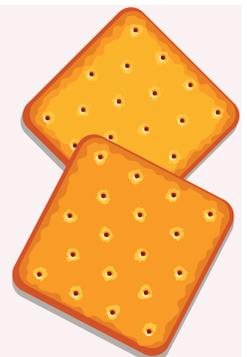
Alimento	$\frac{1}{4}$ oz eq es igual a	$\frac{1}{2}$ oz eq es igual a	$\frac{3}{4}$ oz eq es igual a	1 oz eq es igual a	2 oz eq es igual a
Empanizado de miga de pan	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Fideos <i>Chow Mein</i>	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Galletas <i>crackers</i> , saladas	6 g	11 g	17g	22 g	44 g
Palitos de pan (duro)	6 g	11 g	17g	22 g	44 g

### Ejemplo:

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

El paso 1 muestra que debe servir por lo menos  **$\frac{1}{2}$  onza equivalente** de granos en el almuerzo.

La tabla de onzas equivalentes de granos muestra que  **$\frac{1}{2}$  onza equivalente** de galletas *crackers* saladas pesa **11 gramos**.



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

## Galletas crackers de queso Marca C

<b>Nutrition Facts</b>	
about 16 servings per container	
Serving Size <b>16 pieces (32g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories 140</b>	
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 0.87 mg	4%
Potassium 90mg	0%

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

**3**

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

\_\_\_ gramos

Una porción de estas galletas pesa 32 gramos.

**4**

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

\_\_\_ unidades

Hay 16 galletas (unidades) en una porción.

**5**

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

\_\_\_ gramos ÷ \_\_\_ unidades = \_\_\_ gramos por unidad

**32 gramos ÷ 16 galletas = 2 gramos por galleta**

**6**

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

\_\_\_ gramos ÷ \_\_\_ gramos por unidad = \_\_\_ unidades

**11 gramos ÷ 2 gramos por galleta = 5.5 galletas**

**7**

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

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

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP visite [TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov).

# Tabla de onzas equivalentes de granos



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

oz eq = onzas equivalente(s)      g = gramos

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



# Tabla de onzas equivalentes de granos



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

oz eq = onzas equivalente(s)      g = gramos

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



# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

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

**A**

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

## Nutrition Facts

11 Servings Per Container

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



**B**

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

## Nutrition Facts

10 Servings Per Container

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



Paso	1	2	3	4	5	6	7
Debe servir por lo menos <b>15 pretzels duros de la marca P</b> para cumplir con las cantidades mínimas de porción de granos en la merienda (refrigerio) para este grupo de edad.	1 oz eq	22 g	30 g	20 pretzels	1.5 gramos (30 gramos ÷ 20 pretzels)	14.6 pretzels (22 gramos ÷ 1.5 gramos)	15 pretzels
Debe servir <b>1 tortilla suave de harina de la marca T</b> para cumplir con el requisito de la 1 onza equivalente de granos que hace falta en la cena para este grupo de edad.	1 oz eq	28 g	56 g	2 tortillas	28 gramos (56 gramos ÷ 2 tortillas)	1 tortilla (28 gramos ÷ 28 gramos)	1 es un número entero; no se debe redondear
	Cantidad mínima de granos requerida	Peso de la onza equivalente requerida	Peso de una porción de granos	Cantidad de unidades en una porción	Peso de una unidad (Peso de una porción ÷ Número de unidades)	Cantidad de alimento a servir (Peso de la onza equivalente requerida ÷ peso de una unidad)	[Según sea necesario] Redondee las unidades

Respuestas

**B**

**A**

# Cómo determinar las onzas equivalentes de granos en las recetas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los alimentos de granos preparados con recetas caseras pueden ser una maravillosa incorporación para los menús del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Estos alimentos pueden contar para la cantidad mínima requerida de granos, que se conocen como las onzas equivalentes (oz eq), en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP.

**Una onza equivalente (oz eq) de granos es igual a 16 gramos de granos.**

**Para determinar cuántas oz eq de granos hay en una porción de una receta, usted puede:**

**A** Completar la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras en la página 6.

○

**B** Pesar una porción del alimento de grano. Compare el peso del alimento con el que aparece en la Hoja de capacitación “El uso de onzas equivalentes para granos en el CACFP” en [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov). También puede comparar el peso del alimento con el que aparece en el “Apéndice A: Grains Requirements for Child Nutrition Programs” disponible solo en inglés en [foodbuyingguide.fns.usda.gov](https://www.foodbuyingguide.fns.usda.gov).

# Uso de la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras

Usted puede usar la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras en la página 6 para ayudarle a determinar cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción de su receta. Complete la Hoja de trabajo siguiendo los pasos a continuación:

- 1 Escriba el nombre de la receta en el renglón después de "Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras". Luego, indique cada alimento de grano acreditable en la receta. Los granos acreditables incluyen granos integrales, granos enriquecidos, de salvado y germen. Consulte la Tabla para convertir granos en la página 5 para obtener una lista de los alimentos de granos que se usan comúnmente. Si un ingrediente de su receta no es acreditable, no lo incluya en la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras.

## Masa para pizza

Rendimiento: 25 porciones

### Ingredientes

- 3 ¼ tazas de harina de pan enriquecida
- 3 ½ tazas de harina de trigo integral
- ½ taza de leche
- ⅓ taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca activa



Los alimentos de granos acreditables en esta receta son la harina de pan enriquecida y la harina de trigo integral.

## Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras: Masa para pizza

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida		x		=	
Harina de trigo integral		x		=	
5		Total de gramos de granos acreditables			

**2** Enumere la cantidad de cada alimento de grano acreditable en la receta. Si las cantidades se indican en fracciones, cambie las cantidades a decimales utilizando la Tabla de fracciones y decimales y decimales que aparece a continuación.

Tabla de fracciones y decimales		
Fracción	Equivale a	Decimales
$\frac{1}{8}$	=	0.125
$\frac{1}{4}$	=	0.25
$\frac{1}{3}$	=	0.333
$\frac{3}{8}$	=	0.375
$\frac{1}{2}$	=	0.5
$\frac{5}{8}$	=	0.625
$\frac{2}{3}$	=	0.667
$\frac{3}{4}$	=	0.75
$\frac{7}{8}$	=	0.875

**Masa para pizza**

Rendimiento: 25 porciones

**Ingredientes**

- $3 \frac{1}{4}$  tazas de harina de pan enriquecida
- $3 \frac{1}{2}$  tazas de harina de trigo integral
- $\frac{1}{2}$  taza de leche
- $\frac{1}{3}$  taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca activa



$3 \frac{1}{4}$  tazas = 3.25 tazas  
 $3 \frac{1}{2}$  tazas = 3.5 tazas

1	2		3		4
Alimento de grano	Cantidad	Multiplicado por	Factor de conversión	Equivale a	Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x		=	
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x		=	
<b>5 Total de gramos de granos acreditables</b>					

**3** Si la receta indica la cantidad de alimentos de granos en gramos (g), vaya al Paso 5. Si las cantidades se indican en tazas, onzas o libras, deberá convertir estas medidas a gramos. Para hacerlo, use la Tabla para convertir granos en la página 5 para encontrar el factor de conversión para cada alimento de grano. Escriba el factor de conversión para cada alimento de grano en la hoja de trabajo. Si la receta tiene un alimento de grano acreditable que no está en la tabla, usted deberá pesar su alimento en gramos.

1	2		3		4
Alimento de grano	Cantidad	Multiplicado por	Factor de conversión	Equivale a	Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	

- 4** Multiplique la cantidad del alimento de grano acreditable por el factor de conversión para determinar los gramos de granos del alimento. Si ha pesado el alimento, ingrese el peso en la columna "Gramos de granos".

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	445.25 g
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	420 g
5 Total de gramos de granos acreditables					

- 5** Suma los gramos de todos los ingredientes de granos acreditables para determinar el total de gramos de granos acreditables en la receta.

1 Alimento de grano	2 Cantidad	Multiplicado por	3 Factor de conversión	Equivale a	4 Gramos de granos
Harina de pan enriquecida	3.25 tazas	x	137 g	=	445.25 g
Harina de trigo integral	3.5 tazas	x	120 g	=	420 g
5 Total de gramos de granos acreditables					865.25 g

$$445.25 \text{ gramos de harina de pan enriquecida} + 420 \text{ gramos de harina de trigo integral} = 865.25 \text{ gramos de granos acreditables}$$

- 6** Divida el total de gramos de granos acreditables en la receta (del Paso 5) para la cantidad de porciones (rendimiento) en la receta. Esto le indica la cantidad de granos acreditables por porción.

$$865.25 \text{ gramos de granos acreditables} \div 25 \text{ porciones} = 34.61 \text{ gramos de granos acreditables por porción}$$

- 7** Divida los gramos de granos acreditables por porción (del Paso 6) entre 16 gramos. Esto le indica cuántas onzas equivalentes de granos hay en cada porción.

$$34.61 \text{ gramos de granos acreditables por porción} \div 16 \text{ gramos} = 2.16 \text{ oz eq de granos por porción}$$

- 8** Si la respuesta en el Paso 7 termina en un número decimal, redondee hacia el número menor más cercano a 0.25 onza equivalente (oz eq) de granos.

**2.16 se redondea a 2.**

**Una porción de esta masa de pizza proporciona 2 onzas equivalentes de granos.**

# Tabla para convertir granos

Cualquier ingrediente: 1 libra (lb) = 453.6 g, 1 onza = 28.25 g

Ingrediente	Unidad de medida	Factor de conversión
<b>Avena, de cocción rápida o copos</b>	1 taza	81 g
Fibra de avena (no acreditable)	-	-
Fibra de maíz (no acreditable)	-	-
<b>Germen de trigo</b>	1 taza	115 g
<b>Harina blanca, enriquecida</b>	1 taza	125 g
Harina blanca, no enriquecida (no acreditable)	-	-
Harina bromada (no acreditable)	-	-
Harina de almendras (no acreditable)	-	-
<b>Harina de arroz, enriquecida</b>	1 taza	160 g
<b>Harina de arroz, integral</b>	1 taza	158 g
Harina de arroz, no enriquecida (no acreditable)	-	-
<b>Harina de avena, integral</b>	1 taza	120 g
Harina de lenteja (no se acredita como un grano)	-	-
Harina de maíz amarillo (no acreditable)	-	-
<b>Harina de pan, enriquecida</b>	1 taza	137 g
<b>Harina de sorgo</b>	1 taza	121 g
Harina de tapioca (no acreditable)	-	-
<b>Harina de trigo integral</b>	1 taza	120 g
Harina de trigo, no enriquecida (no acreditable)	-	-
<b>Harina gruesa de maíz, enriquecida, sin germen</b>	1 taza	138 g
<b>Harina gruesa de maíz, integral</b>	1 taza	117 g
<b>Harina leudante (<i>self-rising</i>), enriquecida</b>	1 taza	125 g
<b>Harina/masa de maíz, enriquecida</b>	1 taza	114 g
<b>Harina para todo uso, enriquecida, blanqueada y sin blanquear</b>	1 taza	125 g
<b>Salvado de avena</b>	1 taza	94 g
<b>Salvado de trigo</b>	1 taza	58 g
Semillas de chía (no se acreditan como un grano)	-	-
Semilla de lino (no se acredita como un grano)	-	-
<b>Trigo integral blanco/mezcla enriquecida 60/40 (Alimento del USDA)</b>	1 taza	120 g
<b>Trigo partido</b>	1 taza	160 g

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras para determinar cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción de la receta.

## Muffins multigranos

Rendimiento: 15 porciones

1 taza de harina de trigo integral

1 taza de salvado de avena

½ taza de harina para todo uso, enriquecida

⅓ taza de semillas de lino



### Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras:

1 Alimento de grano	2 Cantidad	3 Factor de conversión	4 Gramos de granos
		x	=
		x	=
		x	=
		x	=
5 Total de gramos de granos acreditables			

6  $\frac{\text{gramos de granos acreditables}}{\text{cantidad de porciones}} = \text{gramos de granos acreditables por porción}$

7  $\frac{\text{gramos de granos acreditables por porción}}{16 \text{ gramos de granos por oz eq}} = \text{oz eq de granos por porción}$

8 Redondee la cantidad de oz eq hacia el número menor más cercano a 0.25 oz eq =  $\text{oz eq de granos por porción}$

8 Redondee la cantidad de oz eq hacia el número menor más cercano a 0.25 oz eq = 1 oz eq de granos por porción

7  $\frac{18.43 \text{ gramos de granos acreditables por porción}}{16 \text{ gramos de granos por oz eq}} = 1.15 \text{ oz eq de granos por porción}$

6  $\frac{276.5 \text{ gramos de granos acreditables}}{15 \text{ porciones}} = 18.43 \text{ gramos de granos acreditables por porción}$

1 Alimento de grano	2 Cantidad	3 Factor de conversión	4 Gramos de granos	5 Total de gramos de granos acreditables
Harina de trigo integral	1 taza	x	=	120 g
Harina para todo uso, enriquecida	½ taza	x	=	62.5 g
Salvado de avena	1 taza	x	=	94 g
276.5				

Hoja de trabajo de alimentos de granos preparados con recetas caseras: *Muffins multigranos*

## RESPUESTAS

Para más recursos de capacitación, planificación de menús y educación nutricional para el CACFP visite [TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov).

## Equivalentes en Onzas – FY 2023

# Revisión del entrenamiento

*Esta revisión DEBE enviarse a la oficina para recibir su crédito de 2 horas.*

Nombre del proveedor (impreso): \_\_\_\_\_ Sitio # \_\_\_\_\_

Por favor, responda a las siguientes preguntas:	Círcule Una
1. Eq Oz es la abreviatura de equivalentes en onzas.	V F
2. A partir del 1 de octubre de 2022, proveedores deben determinar la cantidad de granos a servir en términos equivalente en onzas (Eq Oz)	V F
3. Los equivalentes en onzas (eq oz) se utilizan para determinar la cantidad de granos acreditables en una porción.	V F
4. La cantidad de porción de granos Eq Oz no es necesario estar escrita en los menús regulares para niños de 1 a 12 años de edad.	V F
5. Por lo menos una porción de grano debe servirse un mínimo de tres veces por semana.	V F
6. La tabla de equivalentes en onzas del USDA es una guía rápida que enumera productos de granos específicos utilizando calificadores como la medida del tamaño y el peso en gramos para determinar el tamaño de la porción de Eq en Oz.	V F
7. Un Eq de 1/2 en oz de granos es la cantidad más pequeña de granos en una porción.	V F
8. La Guía de compra de alimentos es una herramienta electrónica interactiva que puede descargar en su teléfono celular y usar mientras compra.	V F
9. Hay un pequeño costo para usar la Guía de compra de alimentos del USDA.	V F
10. Los alimentos procesados comprados en el mercado son los mejores porque usted necesita usar las tablas equivalentes en onzas del USDA y las etiquetas de información nutricional para determinar el Eq Oz.	V F
11. Cuando usted hace alimentos de granos horneados caseros, debe convertir la parte de grano de la receta para encontrar los "Gramos de grano".	V F
12. El folleto #3 le muestra cómo convertir tazas de harina y otros granos en gramos.	V F
13. Los alimentos de granos caseros requieren que usted también sepa el número de porciones del producto de grano horneado para que pueda determinar el Eq Oz por porción.	V F
14. Usted no tiene que explicar cómo determino la cantidad de Oz de un grano a su monitor durante una visita de revisión de alimentos.	V F
15. PRI tiene recursos adicionales sobre equivalentes en Onzas en el sitio web para los proveedores que deseen información adicional.	V F

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha