

## Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares

Todos los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este límite de azúcar. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). También puede encontrar cereales que cumplan con el límite de azúcar utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:



**1** Use la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de porción** (*Serving Size*), en gramos (g), del cereal.

**2** Busque la línea del total de **azúcares** (*Total Sugars*). Mire el número de gramos (g) al lado del total de azúcares.

**3** Use el tamaño de porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de porción*	Total de azúcares
Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

**4** En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de porción, bajo la columna "Total de azúcares". **Si el cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el límite de azúcar.**

\*Los tamaños de porción aquí se refieren a los comúnmente encontrados para los cereales de desayuno.

### Cereal Marca *Yummy*

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

### Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el límite de azúcar?  
(Compruebe su respuesta en la siguiente página)

Tamaño de porción: \_\_\_\_\_

Total de azúcares: \_\_\_\_\_

Sí  No

# ¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcar en el cereal” a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista “Cereales para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.

## Límites de azúcar en el cereal

Tamaño de porción	Total de azúcares	Tamaño de porción	Total de azúcares
Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
0-2 gramos	0 gramos	50-54 gramos	11 gramos
3-7 gramos	1 gramo	55-58 gramos	12 gramos
8-11 gramos	2 gramos	59-63 gramos	13 gramos
12-16 gramos	3 gramos	64-68 gramos	14 gramos
17-21 gramos	4 gramos	69-73 gramos	15 gramos
22-25 gramos	5 gramos	74-77 gramos	16 gramos
26-30 gramos	6 gramos	78-82 gramos	17 gramos
31-35 gramos	7 gramos	83-87 gramos	18 gramos
36-40 gramos	8 gramos	88-91 gramos	19 gramos
41-44 gramos	9 gramos	92-96 gramos	20 gramos
45-49 gramos	10 gramos	97-100 gramos	21 gramos

## Cereales para servir en el CACFP\*

Marca del cereal	Nombre del cereal	Tamaño de porción	El total de azúcares (g)
<i>Healthy Food Company</i>	<i>Nutty Oats</i>	<i>28 gramos</i>	<i>5 gramos</i>

\*La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, verifique el tamaño de porción y la cantidad del total de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.

**Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1:** *El cereal tiene un total de 5 gramos de azúcares por cada 30 gramos. El total máximo de azúcares permitido en 30 gramos de cereal es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el límite del azúcar.*