



## Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

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

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este límite de azúcares añadidos. 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 azúcares añadidos 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 **azúcares añadidos**. Mire el número de gramos (g) al lado de los azúcares añadidos.

3

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

Tamaño de porción*	Azúcares añadidos
Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben 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 “Azúcares añadidos”.  
**Si el cereal tiene esa cantidad de azúcares añadidos, o menos, el cereal cumple con el límite de azúcares añadidos.**

### Cereal Marca Yummy

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
15 servings per container/15 porciones por envase	
<b>Serving size/Tamaño por porción</b>	<b>3/4 cup/3/4 taza (30g)</b>
Amount per serving/Cantidad por porción	
<b>Calories/Calorías</b>	<b>100</b>
% Daily Value*/Valor Diario*	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	<b>11%</b>
Total Sugars/Azúcares Totales 5g	
Includes 4g Added Sugars/Incluye 4g azúcares añadidos	<b>8%</b>
<b>Protein/Proteínas</b> 3g	

### Póngase a prueba:

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

Tamaño de porción: \_\_\_\_\_

Azúcares añadidos: \_\_\_\_\_

Sí  No

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



# ¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcares añadidos 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 azúcares añadidos en el cereal

Tamaño de porción	Azúcares añadidos	Tamaño de porción	Azúcares añadidos
Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben ser más de:	Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben 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	Azúcares añadidos (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 gramos	5 gramos

\*La cantidad de azúcares añadidos 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 de azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos debe

**Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1:** El cereal tiene 4 gramos de azúcares añadidos por cada 30 gramos. El máximo de azúcares añadidos permitido en 30 gramos de cereal es 6 gramos. 4 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el límite de azúcares añadidos.