

Alimentación de los bebés usando onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los granos en forma de pan o alimentos parecidos al pan, galletas *crackers*, cereal para bebés fortificado con hierro o cereales listos para comer son una parte importante de las comidas y meriendas (refrigerios) del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). El patrón de comidas para bebés establece las cantidades requeridas para los granos, llamadas onzas equivalentes (oz eq) para asegurarse que los bebés reciban suficientes granos. Las onzas equivalentes indican la cantidad de granos que hay en una porción de comida.

Recuerde, el cereal para bebés fortificado con hierro es el único grano que puede contar para un desayuno, almuerzo o cena reembolsable en el patrón de comidas para bebés del CACFP. Puede servir pan, alimentos parecidos al pan, galletas *crackers* o cereal listo para comer como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

 **¡Recordatorio!**

Los cereales para bebés y los cereales listos para comer deben estar fortificados con hierro. Los cereales listos para comer no deben tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Todos los granos servidos deben ser enriquecidos, fortificados o ricos en grano integral.

Desayuno/Almuerzo/Cena	
Alimento de grano	Requisitos
Cereal para bebés fortificado con hierro; o carnes/sustitutos de carne; o una combinación de ambos de ambos	0-½ oz eq

Merienda (refrigerio) (elija por lo menos un alimento de los que aparecen a continuación)	
Alimento de grano	Requisitos
Cereal listo para comer; o	0-¼ oz eq
Cereal para bebés fortificado con hierro; o	0-½ oz eq
Galletas <i>crackers</i>; o	0-¼ oz eq
Pan/alimentos parecidos al pan	0-½ oz eq

Para más información sobre el patrón de comidas para bebés del CACFP, consulte la guía "Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en TeamNutrition.USDA.gov.

Use las tablas para medir granos

Las tablas para medir granos que aparecen en las páginas 3–4 le indican cuánto pan/alimentos parecidos al pan, galletas *crackers*, cereal para bebés fortificado con hierro y cereales listos para comer debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP. Para usar estas tablas:

1 Busque la tabla que corresponde al alimento de grano que desea servir: cereal para bebés fortificado con hierro (página 3), pan/alimentos parecidos al pan (página 3), cereal listo para comer (página 4), galletas *crackers* (página 4).

2 Busque el grano que desea servir en la columna "Alimento de grano y tamaño".

3 Verifique si la tabla indica un tamaño o peso al lado del nombre del grano. Si la tabla:

- **No indica un peso o tamaño** para el grano, no necesita verificar el tamaño o peso del producto antes de usar la tabla.
- **Indica un tamaño** de grano, **como alrededor de 2" por 2"**, verifique si el alimento es del mismo tamaño o más grande que esta cantidad. Consulte la página 6.
- **Indica un peso** para el grano, **tal como 28 gramos**, use la etiqueta de información nutricional para el alimento que desea servir para asegurarse de que pese lo mismo o más que el grano que aparece en la tabla. Consulte la página 5.

Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP
Alimento de grano y tamaño
Cereal para bebés fortificado con hierro (de un solo grano o multigrano)
Galleta <i>cracker</i> , saltina (alrededor de 2" por 2")
Pan al menos 28 gramos



¡Recordatorio!

No ofrezca a los bebés galletas *crackers* que tengan semillas y nueces. Estos alimentos pueden aumentar el riesgo de atragantamiento de un bebé.



¡Recordatorio!

Corte los panes y los alimentos parecidos al pan en tiras finas o en trozos pequeños de no más de ½ pulgada. Esto reducirá el riesgo de atragantamiento de un bebé.





PAN/ALIMENTOS PARECIDOS AL PAN = ½ oz eq



CEREAL PARA BEBÉS FORTIFICADO CON HIERRO = ½ oz eq

Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP

Alimento de grano y tamaño		½ oz eq es aproximadamente...	¿Acreditable en comidas o meriendas (refrigerios)?
Biscuit al menos 28 gramos	★	½ biscuit o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Bollo de pan o panecillo (bollo o panecillo entero) al menos 28 gramos	★	½ bollo de pan o panecillo o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Cereal para bebés fortificado con hierro (de un solo grano o multigrano)		4 cucharadas (¼ taza) seco	Desayuno, almuerzo, cena y merienda (refrigerio)
Muffin de maíz al menos 34 gramos	★	½ <i>muffin</i> o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Pan al menos 28 gramos	★	½ rebanada de pan o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Pan inglés (ambas tapas) al menos 56 gramos	★	¼ <i>muffin</i> o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Pan pita/redondo al menos 56 gramos	★	¼ pita o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Panqueque al menos 34 gramos	★	½ panqueque o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")	■	½ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 8")	■	¼ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Tortilla, suave, de maíz (alrededor de 5 ½")	■	¾ tortilla o 14 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Waffle al menos 34 gramos	★	½ <i>waffle</i> o 17 gramos	Solo merienda (refrigerio)

★ Verifique que el alimento que desea servir pese esta cantidad o más. Consulte "El uso de la etiqueta de información nutricional" en la página 5 para obtener 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.



GALLETAS CRACKERS = ¼ oz eq



CEREALES LISTOS PARA COMER = ¼ oz eq

Tabla para medir granos en el patrón de comidas para bebés en el CACFP

Alimento de grano y tamaño	¼ oz eq es aproximadamente...	¿Acreditable en comidas o meriendas (refrigerios)?
Cereales, listos para comer: hojuelas o redondos (por ejemplo, cereales en forma de "O")	4 cucharadas (¼ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Cereales, listos para comer: inflados (<i>puffed</i>) (por ejemplo, cereal crujiente de arroz inflado)	5 cucharadas (~½ taza) o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i> de animalitos (alrededor de 1 ½" por 1")	■ 4 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, de queso, cuadrada, salada (alrededor de 1" por 1")	■ 5 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, delgada de trigo integral, cuadrada, salada (alrededor de 1 ¼" por 1 ¼")	■ 3 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, en forma de pescado o similar, salada (alrededor de ¾" por ½")	■ 11 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, forma de oso o similar, dulce (sin sabor a miel) (alrededor de 1" por ½")	◆ 6 galletas o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, graham (sin sabor a miel) (alrededor de 5" por 2 ½")	◆ ½ galleta o 7 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, redonda salada (alrededor de 1 ¾" de diámetro)	■ 2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, redonda salada, mini (alrededor de 1" de diámetro)	■ 4 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, <i>saltina</i> (alrededor de 2" por 2")	■ 2 galletas o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)
Galleta <i>cracker</i>, <i>zwieback</i> (sin sabor a miel)	◆ 1 galleta o 6 gramos	Solo merienda (refrigerio)

- ◆ Nunca se le debe dar miel a un bebé menor de un año.
- 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.

Cómo usar la etiqueta de información nutricional

Algunos alimentos que aparecen en las tablas para medir granos pueden tener pesos listados al lado del nombre del alimento. Siga los pasos que se mencionan a continuación para ver si su grano cumple con el peso mínimo indicado en la tabla:

Ejemplo #1: Pan pita/redondo (1 unidad por porción)

- Encuentre el alimento de grano y su tamaño en la tabla para medir granos. →

El pan pita/redondo que está comparando debe pesar por **lo menos 56 gramos** para usar la tabla como guía para la cantidad mínima por porción.

- Si el pan pita/redondo que desea servir pesa **al menos 56 gramos**, usted puede servir este alimento.
- Si el pan pita/redondo es más liviano que el alimento enumerado en la tabla para medir granos consulte la página 6.

Alimento de grano y tamaño

Pan Pita/Redondo al menos 56 gramos

Nutrition Facts

6 Servings Per Container
Serving Size 1 Round (57g)



Ejemplo #2: Panqueques (más de 1 unidad por porción)

- Encuentre el alimento de grano y su tamaño en la tabla para medir granos. →
- Mire la etiqueta de información nutricional del grano que desea servir. Busque el peso del tamaño de la porción. Una porción de panqueques pesa 117 gramos.
- Usando la etiqueta de información nutricional, averigüe qué cantidad hay en una porción (por ejemplo, la cantidad de panqueques). Hay tres panqueques en una porción. →
- Si hay más de una unidad en una porción, deberá encontrar el peso de cada alimento. En este ejemplo, el tamaño de la porción es de tres panqueques.

Divida el peso de la porción por el número de unidades en una porción para encontrar el peso de una unidad.

$$117 \text{ gramos} \div 3 \text{ panqueques} = 39 \text{ gramos por panqueque}$$

Peso de la porción

Tamaño de la porción

Peso de cada unidad

Alimento de grano y tamaño

½ oz eq es aproximadamente...

Panqueque al menos 34 gramos ½ panqueque o 17 gramos

Nutrition Facts

4 Servings Per Container
Serving Size 3 Pancakes (117g)



Compare el peso de una unidad con el peso mínimo que aparece en la tabla para medir granos (del paso 1). ¿Su alimento tiene el mismo peso o es más pesado que el peso mínimo?

- ✓ **Sí:** En el ejemplo anterior, los panqueques deberían pesar al menos 34 gramos para poder utilizar la tabla para medir granos. Considerando que cada panqueque pesa 39 gramos, usted puede usar la tabla para saber cuánta es la cantidad mínima que debe servir.

¿Qué pasa si mi grano es diferente?

El grano que quiere servir:

- ¿Es más pequeño que el alimento que aparece en la tabla para medir granos?
- ¿Es más liviano que el alimento que aparece en la tabla para medir granos?
- ¿No aparece en la tabla para medir granos?

Si la respuesta es "sí", deberá usar otro método para determinar qué cantidad del alimento de grano debe servir para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP. Usted podría:

- Ingresar la información de la etiqueta de información nutricional en la "Herramienta de granos del Apéndice A de la Guía de compra de alimentos titulada *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* (FBG, por sus siglas en inglés)*. Esta herramienta le permitirá saber cuántas onzas equivalentes de granos hay en una porción del alimento.
- Usar la "Hoja de análisis de recetas de la FBG (RAW, por sus siglas en inglés)*" para determinar las onzas equivalentes por porción para recetas estandarizadas.

*Disponible solo en inglés en foodbuyingguide.fns.usda.gov.

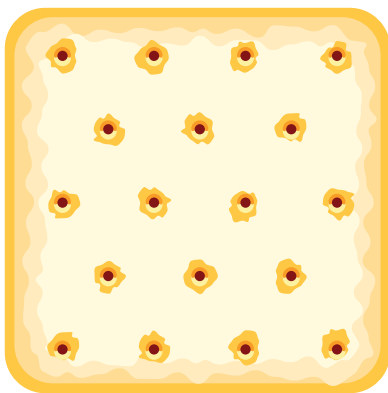
Nota: Asegúrese de que la comida que ingrese sea acreditable para los bebés. Para más información, consulte el "Apéndice F: Lista de alimentos para bebés en la guía de Alimentación para Bebés en el CACFP" en fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/FI_AppendixF.pdf.

Herramientas para medir granos

Compare su alimento con las guías que aparecen a continuación para ver si es del mismo tamaño o más grande que el alimento que aparece en la tabla para medir granos.

Estas guías aparecen en tamaño real cuando se imprime esta hoja al 100% en papel estándar de 8.5" por 11".

2" por 2"



1" de diámetro

