

# 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<br>Alimento de grano    | 2<br>Cantidad | Multiplicado por                       | 3<br>Factor de conversión | Equivale a | 4<br>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 que aparece a continuación.


| 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<br>Alimento de grano                      | 2<br>Cantidad | Multiplicado por | 3<br>Factor de conversión | Equivale a | 4<br>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<br>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<br>Alimento de grano                      | 2<br>Cantidad | Multiplicado por | 3<br>Factor de conversión | Equivale a | 4<br>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<br>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<br>Alimento de grano                      | 2<br>Cantidad | 3<br>Factor de conversión | 4<br>Gramos de granos |
|---|---------------|---------------------------|-----------------------|
|   |               | x                         | =                     |
|   |               | x                         | =                     |
|   |               | x                         | =                     |
|   |               | x                         | =                     |
| 5<br>Total de gramos de granos acreditables |               |                           |                       |

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

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

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

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

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

| 1<br>Alimento de grano            | 2<br>Cantidad | 3<br>Factor de conversión | 4<br>Gramos de granos | 5<br>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  |
|                                   |               | x                         | =                     | 276.5                                       |

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

## RESPUESTAS

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