

Elija yogur con bajo contenido de azúcares añadidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Todo yogur servido en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) no debe contener más de **12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas** (2 gramos de azúcares añadidos por cada onza).

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este límite de azúcares añadidos. Es fácil encontrarlos usando 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 onzas (oz) o en gramos (g), del yogur.
- 2** Busque la línea de **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 yogur en la siguiente tabla.

Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Azúcares añadidos Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben ser más de:
2.25 oz	64 g	4 g
3.5 oz	99 g	7 g
4 oz	113 g	8 g
5.3 oz	150 g	10 g
6 oz	170 g	12 g
8 oz	227 g	16 g

- 4** En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de porción, bajo la columna "Azúcares añadidos". **Si el yogur tiene esa cantidad de azúcares añadidos, o menos, el yogur cumple con el límite de azúcares añadidos.**

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

7 servings per container/7 porciones por envase

Serving size/Tamaño por porción **6 oz/6 oz (170g)**

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías **130**

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 10mg	3%
Sodium/Sodio 65mg	5%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 17g	6%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Total Sugars/Azúcares Totales 14g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 14g	28%
Vitamin D/Vitamina D 0mcg	0%
Calcium/Calcio 170mg	15%
Iron/Hierro 0mg	0%
Potassium/Potasio 220mg	4%

* 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.
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

CONSEJO: Si el tamaño de porción dice "un envase", busque la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur 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 al yogur que puede encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur hecho en casa no es acreditable en el CACFP.



¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcares añadidos en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogur que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogur para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogur para servir en su programa.

Límites de azúcares añadidos en el yogur

Tamaño de porción Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Azúcares añadidos Gramos (g)	Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Azúcares añadidos Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben ser más de:	Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	Los azúcares añadidos no deben ser más de:
1 oz	28 g	2 g	4.75 oz	135 g	9 g
1.25 oz	35 g	2 g	5 oz	142 g	10 g
1.5 oz	43 g	3 g	5.25 oz	149 g	10 g
1.75 oz	50 g	3 g	5.3 oz	150 g	10 g
2 oz	57 g	4 g	5.5 oz	156 g	11 g
2.25 oz	64 g	4 g	5.75 oz	163 g	11 g
2.5 oz	71 g	5 g	6 oz	170 g	12 g
2.75 oz	78 g	5 g	6.25 oz	177 g	12 g
3 oz	85 g	6 g	6.5 oz	184 g	13 g
3.25 oz	92 g	6 g	6.75 oz	191 g	13 g
3.5 oz	99 g	7 g	7 oz	198 g	14 g
3.75 oz	106 g	7 g	7.25 oz	206 g	14 g
4 oz	113 g	8 g	7.5 oz	213 g	15 g
4.25 oz	120 g	8 g	7.75 oz	220 g	15 g
4.5 oz	128 g	9 g	8 oz	227 g	16 g

Yogur para servir en el CACFP*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de porción (oz o g)	Azúcares añadidos (g)
Yummy Yogur	Vainilla	6 oz	10

*La cantidad de azúcares añadidos en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, verifique el tamaño de porción y la cantidad de azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1: El yogur tiene 10 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas (170 gramos). El total máximo de azúcares añadidos permitido en 6 onzas de yogur es de 12 gramos. 10 es menos que 12, por lo que este yogur cumple con el límite de azúcares añadidos.