

Calcular el límite de azúcares añadidos para yogures en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Todos los yogures servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) no deben contener más de **12 gramos de azúcares añadidos** por cada 6 onzas (2 gramos de azúcares añadidos por onza).

Aquí hay **dos maneras** de saber si un **yogur** cumple con el límite de azúcares añadidos.

Opción 1*: Consulte la **tabla del USDA** que muestra los **tamaños de porciones comunes** de yogur y la **cantidad máxima de azúcares añadidos** que deben tener. Busque la tabla en la hoja de capacitación “Elija yogur con bajo contenido de azúcares añadidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en fns.usda.gov/es/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp.



Opción 2: Use la información en la etiqueta de información nutricional del yogur y siga los pasos a continuación:

1

Busque el **tamaño de porción**, en onzas (oz) o en gramos (g).

Escriba la cantidad de onzas (oz) aquí: _____

Si el peso en onzas **no está disponible**, escriba la cantidad de gramos (g) aquí: _____

Si el tamaño de porción dice “un envase”, consulte la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

2

Busque **azúcares añadidos** en la etiqueta de información nutricional. Escriba la cantidad de gramos (g) del total de azúcares añadidos aquí: _____

3

Divida los gramos de **azúcares añadidos** por el **tamaño de porción**.

_____ gramos Azúcares añadidos ÷ _____ gramos Tamaño de porción = _____

4

Compare la respuesta en el Paso 3 con los números a continuación. El yogur cumple con el límite de azúcares añadidos para yogur en el CACFP si:

- a. Para **onzas** de yogur, la respuesta es **2 o menos**.
- b. Para **gramos** de yogur, la respuesta es **0.0702 o menos**.

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size 6 oz (170g)	
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 65mg	5%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 14g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 14g	28%

Póngase a prueba:

¿Este yogur cumple con el límite de azúcares añadidos?
(Verifique su respuesta a continuación)

Tamaño de porción: _____

Azúcares añadidos: _____

Sí No

*Debido al redondeo, usted puede obtener un resultado ligeramente diferente si se usan las tablas de la Opción 1 y haciendo el cálculo completo en la Opción 2. Si cualquiera de estos métodos indica que el yogur está dentro del límite de azúcares añadidos, entonces el yogur puede acreditarse para una comida reembolsable.

Respuesta: Sí, este yogur cumple con el límite de azúcares añadidos. Este yogur tiene 10 gramos de azúcares añadidos por cada 170 gramos. $10 \div 170 \text{ gramos} = 0.0589$, que es menor que 0.0702. Si se divide por $\frac{1}{3}$ taza (6 oz) de yogur, $10 \div 6 \text{ oz} = 1.667$, que es menor que 2.

