

EXHIBICIÓN A: Para la Comidas Basadas en Alternativas en los Programas de Nutrición de Niños¹

Exhibit A: Grains/Breads for the Food Based Alternatives on the Child Nutrition Programs

EXHIBICIÓN A

Grupo A	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo A
Empanado tipo Pan Palitos De Pan (duros) Fideos Chow Mein Galletas (de sal y para meriendas) "Croutons" "Pretzels" (duras) Relleno (seco) nota: los pesos se aplican al pan en el relleno	1 porción = 20 g o 0.7 onz. ¾ porción = 15 g o 0.5 onz. ½ porción = 10 g o 0.4 onz. ¼ porción = 5 g o 0.2 onz.
Grupo B	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo B
Bagels Empanado de tipo Rebozado Panecillo Panes (blanco, trigo, trigo entero, Francés, Italiano) Pan (hamburguesa y perros calientes) Galletas (galletas Graham-todas las formas, galletas de animales) Papel para "Egg rolls", papel para "Won Ton" Magdalenas (muffins) Ingleses Pan Pita (blanco, trigo, trigo entero) Corteza de pizza "Pretzels" (blandas) Panecitos (blancos, trigo, trigo entero, papa) Tortillas (trigo, maíz) "Chips" de tortillas (enriquecidas o de grano entero) Cortezas para tacos	1 porción = 25 g o 0.9 onz. ¾ porción = 19 g o 0.7 onz. ½ porción = 13 g o 0.5 onz. ¼ porción = 6 g o 0.2 onz.
Grupo C	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo C
Galletas dulces ² (simples) Pan de maíz Magdalenas (muffins) de maíz "Croissant" Panqueques Corteza de tarta (tartas de postre ² , empanadas de frutas ³ , y tartas de carne/sustitutos de carne) waffles	1 porción = 31 g o 1.1 onz. ¾ porción = 23 g o 0.8 onz. ½ porción = 16 g o 0.6 onz. ¼ porción = 8 g o 0.3 onz.

1. Algunos de los siguientes alimentos o sus acompañantes pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe ser considerado cuando se decide cuán frecuentemente se sirven..
2. Permitidos solamente para suplementos (meriendas) servidos bajo el CCFP.
3. Permitidos solamente para meriendas y desayunos servidos bajo el CCFP.
4. Refiérase a las reglas del programa para el tamaño adecuado de la porción para meriendas y comidas servidas a niños de 1 año a 5 años en el CCFP. Los cereales para el desayuno se sirven tradicionalmente como artículos de desayuno, pero pueden ser servidos en otras comidas.

EXHIBICIÓN A (continuación)

Grupo D	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo D
Donas (pastel y con levadura, sin glaseado) Barras de granola ³ (sin sabor) Magdalenas (muffins)/Panes Rápidos (excepto maíz) Bolillos Dulces ³ (sin glaseado) Pastelitos para tostar ³ (sin glaseado)	1 porción = 50 g o 1.8 onz. ¾ porción = 38 g o 1.3 onz. ½ porción = 25 g o 0.9 onz. ¼ porción = 13 g o 0.5 onz.
Grupo E	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo E
Galletas dulces ² (con nueces, pasas, pedazos de chocolate, y/o puré de frutas) Donas ³ (Pastel y con levadura, con o sin glaseado) Tostada Francesa Barras de grano con fruta ³ Barras granola ³ (con nueces, pasas, pedazos de chocolate, y/o fruta) Bolillos dulces ³ (glaseados) Pastelitos para tostar (glaseados)	1 porción = 63 g o 2.2 onz. ¾ porción = 47 g o 1.7 onz. ½ porción = 31 g o 1.1 onz. ¼ porción = 16 g o 0.6 onz.
Grupo F	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo F
Pastel ² (sencillo, sin glaseado) Pastel para café ³	1 porción = 75 gm o 2.7 onz. ¾ porción = 56 gm o 2.0 onz. ½ porción = 38 gm o 1.3 onz. ¼ porción = 19 gm o 0.7 onz.
Grupo G	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo G
Bizcochitos de chocolate ² (Brownies) Pastel ² (todas las variedades, sin glaseado)	1 porción = 115 gm o 4 onz. ¾ porción = 86 gm o 3 onz. ½ porción = 58 gm o 2 onz. ¼ porción = 29 gm o 1 onz.
Grupo H	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo H
Centeno Cereales para el desayuno ⁴ Bulgur o Trigo Partido Macarron (todas las formas) Fideos (todas las variedades) Pasta (todas las formas) Ravioli (solamente el fideo) Arroz (enriquecido blanco o de grano entero)	1 porción = ½ taza cocido (o 25 g seco)
Grupo I	Tamaño de Porción Mínimo para el Grupo I
Cereales listos para Comer ⁴ (frio, seco)	1 porción = ¾ taza o 1 onz. el que sea menor

1. Algunos de los siguientes alimentos o sus acompañantes pueden contener más azúcar, sal y/o grasa que otros. Esto debe ser considerado cuando se decide cuán frecuentemente se sirven.
2. Permitidos solamente para suplementos (meriendas) servidos bajo el CCFP.
3. Permitidos solamente para meriendas y desayunos servidos bajo el CCFP.
4. Refiérase a las reglas del programa para el tamaño adecuado de la porción para meriendas y comidas servidas a niños de 1 año a 5 años en el CCFP. Los cereales para el desayuno se sirven tradicionalmente como artículos de desayuno, pero pueden ser servidos en otras comidas.

Nota: Solamente pueden ser servidos cereales listos para comer con 10 gramos o menos de azúcar por porción como se declara en la etiqueta de Datos de Nutrición en la caja de cereal.