

Requisitos de granos del Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil

Anexo A: Requisitos de granos^{1, 2}

GRUPO A	Tamaño de porción mínima para el GRUPO A
<ul style="list-style-type: none"> • Empanado • Palitos de pan (duros) • Fideos de tipo <i>Chow mein</i> • Galletas (saladas) • Crutones • Pretzels (duros) • Relleno (seco) <p style="text-align: center;"><i>Nota: Los pesos corresponden al pan del relleno.</i></p>	<p>1 porción = 20 g o 0.7 oz</p> <p>½ porción = 10 g o 0.4 oz</p>
GRUPO B	Tamaño de porción mínima para el GRUPO B
<ul style="list-style-type: none"> • Galletas de animales (básicas) • Panecillos • Cobertura de tipo rebozado • Galletas dulces • Panes (rebanado, francés, italiano) • Panecillos (hamburguesa y <i>hot dog</i>) • Masa para rollitos de primavera • Panecillos ingleses • Galletas saladas (básicas) • Pan pita • Masa de pizza • Pretzels (blandos) • Rosquillas • Tortillas mexicanas • Nachos • Masa de tacos 	<p>1 porción = 25 g o 0.9 oz</p> <p>½ porción = 13 g o 0.5 oz</p>
GRUPO C	Tamaño de porción mínima para el GRUPO C
<ul style="list-style-type: none"> • Pan de maíz • Panecillos de maíz • Medialunas • Panqueques • Waffles 	<p>1 porción = 31 g o 1.1 oz</p> <p>½ porción = 16 g o 0.6 oz</p>
GRUPO D	Tamaño de porción mínima para el GRUPO D
<ul style="list-style-type: none"> • Panecillos (todos, excepto de maíz) 	<p>1 porción = 50 g o 1.8 oz</p> <p>½ porción = 25 g o 0.9 oz</p>
GRUPO E	Tamaño de porción mínima para el GRUPO E
<ul style="list-style-type: none"> • Tostada francesa 	<p>1 porción = 63 g o 2.2 oz</p> <p>½ porción = 31 g o 1.1 oz</p>
GRUPO F/G	Tamaño de porción mínima para el GRUPO F/G
Los postres a base de granos no son acreditables.	
GRUPO H	Tamaño de porción mínima para el GRUPO H
<ul style="list-style-type: none"> • Cereales para el desayuno (cocidos)³ • Trigo burgol o trigo partido • Granos de cereales (cebada, quinoa, etc.) • Macarrones (todas las formas) • Fideos (todas las variedades) • Pastas (todas las formas) • Ravioles (masa sola) • Arroz (blanco o integral) 	<p>1 porción = ½ taza cocida 1 oz (28 g) seco</p>
GRUPO I	Tamaño de porción mínima para el GRUPO I
<ul style="list-style-type: none"> • Cereal para el desayuno listo para comer (frío, seco)³ 	<p>1 porción = ¾ de taza para niños de 6 a 18 años</p> <p>1 porción = ½ de taza para niños de 3 a 5 años</p> <p>1 porción = ¼ de taza para niños de 1 a 2 años</p>

1. Los siguientes alimentos deben ser de granos integrales, ricos en granos integrales o enriquecidos.
2. Algunos de los siguientes alimentos o sus aderezos/adicionales (p. ej., queso crema, salsa, etc.) pueden contener más azúcar, sal o grasa que otros. Esto se debe tener en cuenta cuando se decida con qué frecuencia servirlos.
3. Los cereales para desayuno se incluyen tradicionalmente en el desayuno, pero se pueden incluir en otras comidas. Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca y deben ser de grano integral, ricos en granos integrales, o con cereal enriquecido o fortificado. Consulte la lista de cereales aprobados por el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Woman, Infants & Children Program, WIC) de Florida.

Nota: La fécula y la harina de maíz y los productos que contienen estos ingredientes, como la arepa, las tortillas mexicanas, los nachos, la masa de tacos, el pan de maíz y los panecillos de maíz deben ser de granos integrales, ricos en granos integrales o enriquecidos.

Revisado en julio de 2017