

# Sirviendo granos en CACFP

1. Todos los productos de granos servidos como parte de una comida reembolsable en CACFP deben ser hechos con granos enriquecidos o granos enteros, salvado o germen.
2. Al menos una porción de granos por día debe ser rica en granos enteros.

## Regla de tres

Para determinar si el producto de grano es rico en granos enteros, use la regla de tres



El primer ingrediente de grano (o Segundo después del agua) es un grano entero.



El Segundo ingrediente de grano (si está presente) es entero o enriquecido\*



El tercer ingrediente de grano (si está presente) es entero o enriquecido\*

\*Todo lo que aparece después de la frase "contiene 2% o menos" se considera insignificante y no cuenta

## QUÉ HAY DE LOS PRODUCTOS DE GRANO HECHOS EN CASA?

Los productos de granos hechos en casa son un delicioso complemento para su menú. Use harina entera o enriquecida cuando haga el producto. Si como mínimo el 50% de los granos incluidos en el producto es un grano entero, entonces se contaría como un producto de trigo entero enriquecido. Tenga a mano la receta para cuando su monitora la visite.

# Grano Entero Enriquecido

Un producto de grano entero enriquecido es un producto que contiene como mínimo 50% de grano entero, y que conserva el resto de los ingredientes que han sido enriquecidos (si los hay).

Hay cuatro métodos que pueden usarse para identificar un producto de grano entero enriquecido..

**1 Regla de Tres:** El primer ingrediente de grano en un producto es un grano entero, el segundo ingrediente de grano y el tercer ingrediente de grano son enteros o enriquecidos (si están presentes).

**2** Los alimentos están etiquetados como “Trigo Entero”.

**3** El producto contiene en su paquete una de las siguientes declaraciones del FDA:

- “Las dietas ricas en alimentos de grano entero y otros alimentos vegetales y bajos en grasa, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos cánceres.”
- “Las dietas ricas en alimentos de grano entero y otros alimentos vegetales y bajos en grasas saturadas y colesterol pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.”

**4** El fabricante provee una hoja de datos del producto que demuestra que el producto cumple con los requisitos de grano entero.

Ingredientes de grano entero	Ingredientes <u>no</u> considerados un grano entero (debe ser enriquecido)	Granos no acreditados
Harina de trigo entero Trigo agrietado o triturado Harina de Graham Granos de trigo Avena y Harina de avena Semillas de grano Arroz entero Harina de arroz entero Arroz Wild Quinoa Millet Buckwheat (grano de trigo) Sorgo Triticale (entre grano y Centeno) Teff (cereal africano) Amaranth Salvado Germen	Harina blanca Harina de trigo Harina para todo uso Maíz molido Harina Semolina (Cuscús) Durum Harina de Maíz Harina de arroz Harina blanca o harina de trigo Harina de maíz Stoneground	Fibra de avena Fibra de maíz Maicena Almidón Almidón de trigo Almidones modificados