

Calcular el límite de azúcar para cereales de desayuno en el Programa de Cuidado de Alimentos para Niños y Adultos

A partir del 1 de octubre de 2017, los cereales para el desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no deben contener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca. Esto equivale a 21.2 gramos de azúcar por cada 100 gramos de cereal.

Aquí hay **tres formas** de saber si un **cereal** cumple con el límite de azúcar.

Opción 1: Los cereales en la lista de cereales aprobados por WIC (Women, Infants, and Children) de cualquier agencia estatal cumplen con el límite de azúcar de CACFP.

Opción 2*: Utilice la **tabla del USDA** que muestra los **tamaños de porción comunes** de los cereales y la **cantidad máxima de azúcares** que pueden contener. Busque la tabla en “Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas” en <https://www.fns.usda.gov/tn/cacfp-meal-pattern-training-tools>.

Opción 3: Utilice la información en la etiqueta de información nutricional del cereal y siga los pasos a continuación:



Yummy Brand Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size $\frac{3}{4}$ cup (30g)	
Servings Per Container about 15	
Amount Per Serving	Cereal
Calories 100	100
Calories from Fat 5	5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Potassium 90mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 5g	
Other Carbohydrate 14g	
Protein 3g	

1

Busque el **tamaño de la porción**, en gramos (g), del cereal.

Escriba la cantidad de gramos (g) aquí: _____

Si el tamaño de la porción dice “un envase”, consulte la parte frontal del paquete para ver cuántos gramos contiene el envase.

2

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

3

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

___ Gramos de azúcares \div ___ Tamaño de porción = _____

4

Si la respuesta en el paso 3 es **.212 o menos**, este cereal cumple con el límite de azúcar para los cereales de desayuno en el CACFP.

**Debido al redondeo, puede obtener un resultado ligeramente diferente si se usan las tablas de la Opción 2 y luego se hace el cálculo completo en la Opción 3. Si cualquiera de estos métodos indica que el cereal está dentro del límite de azúcar, entonces el cereal puede acreditarse para una comida reembolsable.*

Póngase a prueba:

¿Este cereal cumple con el límite de azúcar?

(Verifique su respuesta a continuación)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No

Clave: Si este cereal cumple con el límite de azúcar. Hay 5 gramos de azúcar en $\frac{3}{4}$ onzas de cereal. $5 \div 30 = .17$, que es menor que .212

