

Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares

Todos los cereales de desayuno servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **6 gramos de azúcar** por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este límite de azúcar. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). También puede encontrar cereales que cumplan con el límite de azúcar utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:



1 Use la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de porción** (*Serving Size*), en gramos (g), del cereal.

2 Busque la línea del total de **azúcares** (*Total Sugars*). Mire el número de gramos (g) al lado del total de azúcares.

3 Use el tamaño de porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

| Tamaño de porción* | Total de azúcares |
|-----------------------------|--|
| Si el tamaño de porción es: | El total de azúcares no debe ser más de: |
| 12-16 gramos | 3 gramos |
| 26-30 gramos | 6 gramos |
| 31-35 gramos | 7 gramos |
| 45-49 gramos | 10 gramos |
| 55-58 gramos | 12 gramos |
| 59-63 gramos | 13 gramos |
| 74-77 gramos | 16 gramos |

4 En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de porción, bajo la columna "Total de azúcares". **Si el cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el límite de azúcar.**

*Los tamaños de porción aquí se refieren a los comúnmente encontrados para los cereales de desayuno.

Cereal Marca *Yummy*

| Nutrition Facts | |
|--------------------------------------|------------|
| 15 servings per container | |
| Serving size $\frac{3}{4}$ cup (30g) | |
| Amount per serving | |
| Calories | 100 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0.5g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 140mg | 6% |
| Total Carbohydrate 22g | 7% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 5g | |
| Includes 4g Added Sugars | 8% |
| Protein 3g | |

Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el límite de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la siguiente página)

Tamaño de porción: _____

Total de azúcares: _____

Sí No

¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcar en el cereal” a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista “Cereales para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.

Límites de azúcar en el cereal

| Tamaño de porción | Total de azúcares | Tamaño de porción | Total de azúcares |
|-----------------------------|--|-----------------------------|--|
| Si el tamaño de porción es: | El total de azúcares no debe ser más de: | Si el tamaño de porción es: | El total de azúcares no debe ser más de: |
| 0-2 gramos | 0 gramos | 50-54 gramos | 11 gramos |
| 3-7 gramos | 1 gramo | 55-58 gramos | 12 gramos |
| 8-11 gramos | 2 gramos | 59-63 gramos | 13 gramos |
| 12-16 gramos | 3 gramos | 64-68 gramos | 14 gramos |
| 17-21 gramos | 4 gramos | 69-73 gramos | 15 gramos |
| 22-25 gramos | 5 gramos | 74-77 gramos | 16 gramos |
| 26-30 gramos | 6 gramos | 78-82 gramos | 17 gramos |
| 31-35 gramos | 7 gramos | 83-87 gramos | 18 gramos |
| 36-40 gramos | 8 gramos | 88-91 gramos | 19 gramos |
| 41-44 gramos | 9 gramos | 92-96 gramos | 20 gramos |
| 45-49 gramos | 10 gramos | 97-100 gramos | 21 gramos |

Cereales para servir en el CACFP*

| Marca del cereal | Nombre del cereal | Tamaño de porción | El total de azúcares (g) |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| <i>Healthy Food Company</i> | <i>Nutty Oats</i> | <i>28 gramos</i> | <i>5 gramos</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

*La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, verifique el tamaño de porción y la cantidad del total de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.

Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1: *El cereal tiene un total de 5 gramos de azúcares por cada 30 gramos. El total máximo de azúcares permitido en 30 gramos de cereal es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el límite del azúcar.*