

## Elija yogures con bajo contenido de azúcares

Todos los yogures servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no deben tener más de **23 gramos de azúcar** por cada 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este límite de azúcar. Es fácil encontrarlos usando 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 onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.

**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 identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de porción del yogur en la siguiente tabla.

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 8 oz (227g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>17%</b>
<b>Total Sugars</b> 9g	
Includes 0g Added Sugars <b>0%</b>	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 257mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 344mg	8%

Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

**CONSEJO:** Si el tamaño de porción dice “un envase”, busque la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos tiene el envase.

**4**

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

### Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con el límite de azúcar? (Compruebe su respuesta en la siguiente página)

Tamaño de porción: \_\_\_\_\_

Total de azúcares: \_\_\_\_\_

Sí  No



\*Los tamaños de porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur hecho en casa no es acreditable en el CACFP.

# ¡Inténtelo!



Use la tabla “Límites de azúcar en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su sitio. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogures para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.



## Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de porción Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)	Tamaño de porción* Onzas (oz)	Tamaño de porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Total de azúcares Gramos (g)
Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:	Si el tamaño de porción es:	Si el tamaño de porción es:	El total de azúcares no debe ser más de:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

## Yogures para servir en el CACFP\*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de porción (oz o g)	Total de azúcares (g):
<i>Yummy Yogur</i>	<i>Vainilla</i>	<b>6 oz</b>	<b>13</b>

\*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, verifique el tamaño de porción y la cantidad total de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

**Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1:** *El yogur tiene un total de 9 gramos de azúcares por cada 8 onzas (227 gramos). El total máximo de azúcares permitido en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur cumple con el límite del total de azúcares.*